Tehnoredactare şi copertă: Teodor Sebastian
Corectură: Veronica Godeanu
Editor: Liviu Gheorghe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

DEIDA, DAVID
Calea bărbatului superior / David Deida ; trad.: Monica Secetă. - Braşov : Kamala, 2007
ISBN 978-973-1837-01-7

I. Secetă, Monica (trad.)

159.922.1

ISBN 978-973-1837-01-7

David Deida

CALEA BĂRBATULUI SUPERIOR

Ghidul bărbatului pentru a face faţă provocărilor Eternului Feminin

traducere

Monica Secetă

EDITURA KAMALA

2007

Cu adâncă recunoştinţă,
Femeilor pe care le-am iubit şi profesorilor
Care mi-au umplut viaţa
cu iubirea şi înţelepciunea lor

AVERTISMENT

Cu toate că oricine ar putea găsi drept utile practicile, regulile şi concepţiile din această carte, ea se comercializează cu menţiunea că nici autorul, nici editura nu prezintă sfaturi medicale, psihologice, sexuale sau spirituale specifice. Şi nimic din această carte nu este menit să fie diagnostic, reţetă, recomandare sau leac pentru nici un fel de problemă medicală, psihologică, emoţională, sexuală sau spirituală. Fiecare persoană este unică în felul ei şi cartea aceasta nu poate lua în considerare aceste diferenţe individuale.

Cei interesaţi să aprofundeze anumite aspecte de ordin practic trebuie să recurgă la un program de tratament, profilaxie, vindecare sau verificare generală a sănătăţii numai consultând un medic, terapeut calificat şi autorizat sau un alt profesionist competent. Orice persoană care suferă de o boală venerică sau locală a organelor sexuale sau a prostatei ar trebui să consulte un doctor şi un instructor calificat de yoga sexuală înainte de a practica metodele sexuale descrise în această carte.

INTRODUCERE

Această carte este un ghid pentru un anumit gen de bărbat care a apărut recent. Acest bărbat este conştient de propria sa masculinitate, este conştient de ceea ce vrea, încrezător şi hotărât, trăindu-şi modul de viaţă ales cu profundă integritate şi umor. Acest bărbat este sensibil, spontan şi viu din punct de vedere spiritual, angajat din inimă să descopere şi să trăiască cel mai profund adevăr al său. Genul acesta de bărbat este deschis şi receptiv faţă de manifestările feminine elevate. Îi place să o seducă pe iubita lui, dar nu în vechea manieră macho. Mai degrabă, vrea să o seducă cu atâta dragoste încât şi el şi ea să dispară în acest joc magic, conştiinţa lor unificată savurând plenitudinea iubirii însăşi. Acest nou tip de bărbat este devotat ideii de a personifica acest mod ideal de iubire. Munca sa este plină de dăruire şi întreaga sa viaţă este trăită demn, neconstrânsă de convenţii şi prejudecăţi. El chiar vrea să fie şi să rămână un om liber.

Acest bărbat nu mai este un bătăuş speriat, care pozează precum un King Kong care are în grijă universul. Nu este nici laş, nici ipocrit şi nici naiv. El are "coloană vertebrală". Şi-a acceptat atât latura masculină, cât şi pe cea feminină, nu se mai cramponează de nici una dintre ele şi nu ţine să construiască pentru ceilalţi o imagine falsă. Nu are nevoie să aibă dreptate tot timpul, nici nu are nevoie să fie întotdeauna protejat, cooperant şi generos ca un băiat de treabă androgin. El pur şi simplu trăieşte din adâncul inimii, oferindu-şi fără frică darurile, simţind cum fiecare clipă este menită să-l

trezească spre ceva superior, mai înalt şi mai bun. Dar, mai presus de toate, inima sa aspiră să cânte şi să preamărească sentimentul profund al iubirii.

Pentru a ajuta la aflarea scopului cărţii *"Calea Bărbatului Superior"*, voi apela la câteva principii de sexualitate şi dezvoltare spirituală care sunt detaliate într-o altă carte a mea numită *"Comuniunea Intimă"*. Până nu demult, în epoca modernă, rolurile bărbaţilor şi femeilor erau bine stabilite şi separate. Bărbaţii trebuiau să plece şi să câştige bani. Femeile trebuiau să stea acasă şi să aibă grijă de copii. Bărbaţii îşi manipulau adesea femeile prin control fizic, financiar şi chiar prin ameninţare. Femeile îşi manipulau adesea bărbaţii prin lovituri emoţionale şi sexuale. Caricaturile tipice şi extreme ale acestei perioade trecute sunt nesimţitul macho şi gospodina supusă. Dacă citeşti această carte, probabil ai depăşit această primă etapă de identitate sexuală. Sau cel puţin poţi zâmbi pe seama ei.

A urmat şi încă se desfăşoară o etapă în care atât bărbaţii, cât şi femeile, au căutat să-şi echilibreze manifestările specifice masculine şi respectiv feminine, ceea ce a făcut ca ei să dorească să semene mai mult unii cu alţii. De exemplu, în Statele Unite, în anii '60, bărbaţii au început să îşi scoată în evidenţă latura feminină. Au învăţat să se lase purtaţi de val. Au renunţat la atitudinea lor rigidă, unidimensională şi au adoptat moda părului lung, a hainelor pline de culoare, deschiderea faţă de natură, muzică şi un stil de viaţă mai lipsit de griji, mai spontan şi totodată mai senzual. Au apelat, de asemenea, la mai multe mijloace de înfrumuseţare şi sporire a strălucirii, energiei şi a marii lor forţe vitale, aspecte care au condus gradat la amplificarea laturii lor feminine şi, atunci când s-a întrecut măsura, la o vădită efeminare.

Între timp, multe femei făceau tocmai contrariul. Îşi sporeau latura masculină, care, la nivelul caracterului omenesc, se manifestă de exemplu ca hotărâre, claritate a scopurilor, simţ practic, viziune de ansamblu. Femeile au

câştigat gradat independenţă financiară şi politică. Şi-au consolidat carierele, s-au concentrat mai mult pe obiective personale pe termen lung, au făcut studii superioare în număr din ce în ce mai mare. Au învăţat să-şi recunoască necesităţile şi să-şi exprime mai mult nevoile şi dorinţele ajungând chiar să-şi poată impune ferm propriul punct de vedere.

Dacă ai ajuns să fii interesat de astfel de cărţi ca cea pe care o citeşti acum, se prea poate să fii mai deschis şi chiar mai echilibrat decât au fost părinţii tăi. Dacă eşti femeie, probabil eşti mai independentă şi mai încrezătoare în tine decât a fost mama ta. Dacă eşti bărbat, probabil eşti mai expresiv emoţional şi mai receptiv decât a fost tatăl tău. Sau, cel puţin, astfel de calităţi ţi se par acceptabile, chiar dacă încă nu le exprimi tu însuţi. Adu-ţi aminte, nu cu mulţi ani în urmă, un bărbat care îşi aranja părul sau o femeie care purta costum erau adesea consideraţi mai extravaganţi, dacă nu chiar ciudaţi.

A devenit un lucru bun, odată cu trecerea timpului, ca bărbaţii să îşi accepte feminitatea interioară, iar femeile să îşi accepte masculinitatea interioară. Au devenit mai puţin fragmentaţi şi, pe parcursul vieţii, mai compleţi în manifestările lor specifice. Au devenit, şi trebuie să recunoaştem că acesta este un lucru foarte bun, mai puţin dependenţi unul de altul: bărbaţii pot chiar să schimbe scutecele, iar femeile au devenit capabile să golească capcanele de şoareci. Foştii bărbaţi macho au devenit mai destinşi şi mai sensibili. Gospodinele supuse au devenit mai independente şi mai hotărâte. În ceea ce priveşte rolurile sociale, bărbaţii şi femeile au devenit mai asemănători. A fost o îmbunătăţire pentru toată lumea. Dar, chiar şi această etapă de pseudo-echilibru este numai o etapă intermediară atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, nu un punct final. Efectele secundare ale acestei tendinţe spre asemănare chiar şi sexuală pot fi considerate o cauză importantă a nefericirii resimţite în intimitate. Tendinţa spre echilibru a dus la egalitate economică şi socială, dar şi la un fel de neutralitate sexuală. Conturile din

bancă se balansează, în timp ce pasiunile se sting. Bărbații sunt mai puțin macho, în timp ce sexualitatea pervertită și violența continuă să sporească la televizor și în filme. Femeile au mai mult control asupra destinului lor financiar, dar sunt din ce în ce mai stresate și merg într-un număr din ce în ce mai mare la terapeuți și doctori pentru a face față ritmului și agitației vieții. De ce se întâmplă așa?

La seminariile și consultațiile mele aud cum femei independente și pline de succes se plâng că mulți bărbați din ziua de azi au devenit "lași", prea slabi și prea șovăitori ca să se poată avea încredere în ei cu adevărat. Bărbații sensibili și afectuoși se plâng că multe din femeile de astăzi au devenit dominatoare, prea înăsprite și precaute emoțional pentru a fi acceptate pe deplin. Oare aceasta este expresia fundamentală a înțelepciunii și evoluției sexuale umane sau mai este încă un pas de făcut?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie să înțelegem natura pasiunii sexuale și a deschiderii spirituale. Atracția sexuală se bazează întotdeauna pe polaritatea sexuală, care exprimă acea forță a pasiunii care se produce între polul masculin și cel feminin. De altfel, tot ceea ce se manifestă în acest univers se exprimă sub forma a două forțe polar opuse. Polul nord și polul sud ai pământului creează o forță magnetică. Polul negativ și polul pozitiv ai prizei electrice sau ai acumulatorului pentru mașină creează un circuit electric. La fel, polul masculin și cel feminin dintre oameni creează circuitul senzației și al atracției sexuale. Aceasta este polaritatea sexuală. Această forță de atracție, care se manifestă între cei doi poli diferiți, masculin și feminin, stă la baza acelui dinamism erotic care, din nefericire, așa cum observăm în această perioadă, este din ce în ce mai redus ajungând, cu trecerea timpului, chiar să dispară între cei doi iubiți. Dacă vrem pasiune adevărată, e nevoie de un seducător și un sedus; altfel, avem numai doi amici care se decid să interacționeze și amoros, dar adeseori, într-un mod jalnic atât pentru unul, cât și pentru celălalt.

Fiecare dintre noi, bărbat sau femeie, are atât calități interioare masculine, cât și feminine. Bărbații pot purta cercei, pot îmbrățișa cu tandrețe și pot dansa frenetic în pădure. Femeile pot schimba uleiul la mașină, pot acumula putere politică și financiară și pot boxa în ring. Bărbații pot avea grijă de copii. Femeile pot lupta pentru țara lor. Acest lucru a fost deja demonstrat. Prin intermediul energiilor specifice, oricine poate genera atitudini masculine sau feminine în orice moment, deși s-ar putea să aibă o preferință mai puternică spre a se exprima într-o manieră sau alta.

Concluzia despre relația așa-zis "echilibrată", sau "în a doua etapă", care apare în prezent este următoarea: dacă bărbații și femeile se cramponează de o uniformitate corectă din punct de vedere politic chiar și în momentele de intimitate, atunci atracția sexuală dispare. Și nu numai atât, dar întregul izvor de care depinde toată vigoarea relației lor începe să sece. Iubirea poate fi încă puternică, prietenia poate fi încă puternică, însă polaritatea sexuală se atenuează dacă în momentele de intimitate unul din parteneri nu e dispus să joace rolul polului masculin și celălalt nu e dispus să îl joace pe cel feminin. Trebuie să continui să dai viață diferențelor masculine și feminine dacă vrei să joci pe terenul pasiunii sexuale.

Acest lucru e valabil și în relațiile homosexuale, ca și în cele heterosexuale. De fapt, comunitatea gay și lesbiană este foarte conștientă că polaritatea sexuală nu depinde de sexul biologic. Dar tot e nevoie de doi poli pentru ca un joc sexual pasional să continue într-o relație: masculin și feminin, deasupra și dedesubt, activ și pasiv, foc și apă sau oricum ai vrea să numești acești doi poli opuși ai jocului sexual. Depinde de tine: poți avea o prietenie plină de iubire între două persoane asemănătoare, însă e nevoie de o persoană mai masculină și de una mai feminină în momentele în care vrei polaritate sexuală puternică. Nu contează dacă ambele persoane sunt bărbați sau dacă sunt femei. Nu contează dacă, într-o relație heterosexuală bărbatul joacă rolul polului

feminin, iar femeia joacă rolul polului masculin. Nu contează nici dacă schimbi în fiecare zi rolul polului masculin şi pe cel feminin în cadrul cuplului în care tu iubeşti cu toată fiinţa ta şi cu tot sufletul tău.

Pentru polaritate sexuală, e nevoie de polaritate energetică, de o diferenţă atrăgătoare între masculin şi feminin. Nu e nevoie de această diferenţă în exprimarea iubirii, ci pentru a se putea exprima de asemenea şi o pasiune sexuală de natură benefică în mod susţinut. Pentru unele persoane care au ceea ce eu numesc o esenţă sexuală mai echilibrată, polaritatea sexuală nu prea contează. Ei nu prea vor pasiune în intimitate. Nu vor jocuri afectuoase pline de spontaneitate şi aluzii sexuale. Preferă să aibă o prietenie civilizată plină de iubire şi o comuniune sufletească fără suişurile şi coborâşurile pasionale. Iar pentru aceşti oameni, cartea aceasta va fi irelevantă, poate chiar jignitoare.

Cartea aceasta este scrisă anume pentru acei bărbaţi care exprimă tendinţe sexuale mai puternice, mai masculine, şi pentru iubitele lor, care vor avea o esenţă sexuală mai feminină, deoarece întotdeauna opuşii se vor căuta pentru că se atrag la nesfârşit. Oamenii aceştia vor fi mereu atraşi în relaţii în care se exprimă în mod foarte puternic această diferenţă de polaritate, atât la bine, cât şi la rău.

Esenţa ta sexuală este substanţa ta sexuală. Dacă ai o esenţă sexuală mai masculină, ţi-ar face plăcere, desigur, şi să rămâi acasă şi să te joci cu copiii, dar, în adâncul sufletului tău este posibil să nutreşti să afli care este menirea ta, care este scopul vieţii tale, sau chiar să fii animat de sentimentul că ai o misiune. S-ar putea să nu o ştii încă, dar dacă refuzi să vrei să o afli sau să îţi conştientizezi propria menire sau scopul vieţii tale este foarte posibil ca după un timp, viaţa ta să ţi se pară goală, chiar dacă relaţia ta intimă şi viaţa de familie sunt satisfăcătoare şi pline de iubire.

Dacă ai o esenţă sexuală mai feminină, viaţa ta profesională ar putea fi incredibil de înfloritoare, dar inima ta nu va fi

împlinită decât dacă iubirea se revarsă din plin în viaţa ta intimă sau în cea de familie. "Misiunea" sau căutarea libertăţii este prioritatea masculinului, în timp ce căutarea iubirii este prioritatea femininului. Pentru fiinţa ce exprimă puternic masculinitatea, misiunea, competiţia şi a risca totul chiar înfruntând moartea pot duce la trăirea unor forme de extaz. Dovadă: popularitatea printre bărbaţi a poveştilor de război, a faptelor eroice periculoase sau a meciurilor sportive decisive.

În schimb, pentru femeie scopul este căutarea iubirii. Inima este mereu făcută să reverbereze la contactul cu energia sublimă a iubirii. Şi aceasta este ceea ce contează.

Femeia vrea să fie copleşită cu iubire, iar dacă fericirea iubirii reale nu e disponibilă, ciocolata şi îngheţata – sau o dramă romantică bună – vor fi de ajuns. Bărbatul vrea să simtă extazul vieţii trăite pe muchie de cuţit, iar dacă nu are curajul să o facă el însuşi, o va urmări la televizor, la evenimente sportive şi în seriale poliţiste. Chiar şi oamenilor fericiţi şi împliniţi li se pare plăcut să se uite la sporturi şi să mănânce îngheţată, desigur. Încerc doar să subliniez ceva: cu toate că toţi oamenii au atât calităţi masculine, cât şi feminine, pe care le-ar putea folosi în orice moment – de exemplu, ca să fie mai duri la serviciu sau ca să aibă grijă de copii – majoritatea bărbaţilor şi femeilor au totodată şi o substanţă mai masculină sau mai feminină. Şi asta se vede în distracţiile pe care le aleg regulat, precum şi în jocurile şi manifestările sexuale pe care le preferă.

Gândeşte-te puţin. Ai prefera ca iubita ta să fie mai puternică fizic decât tine sau ai prefera să simţi vulnerabilitatea ei fizică? Ce te-ar excita mai mult, s-o ţintuieşti pe ea sub tine pe pat sau să fii tu ţintuit sub ea? Să fii cucerit de o iubită sensibilă şi puternică sau să o simţi abandonându-se şi leşinând în braţele tale? S-ar putea să le vrei pe amândouă în momente diferite, dar de cele mai multe ori ce te excită? Sau, fiecare din aceste alternative te excită în egală măsură? Adică, eşti la fel de excitat de o iubită care e mai

slabă din punct de vedere fizic decât tine sau de una care este mai puternică, sau exact la fel de puternică? Majoritatea bărbaţilor, cam 90%, din experienţa mea, par să aibă o preferinţă clară. Ei fie preferă categoric ca iubita lor să omoare gândacul care se târăşte spre ei, fie n-au nimic împotrivă să îl zdrobească ei înşişi, poate chiar cu fervoare vânătorească. Cei mai mulţi bărbaţi fie preferă în mod clar să urmărească un film de dragoste romantic la televizor în locul unui meci sângeros de box, fie invers. Ar putea să le placă ambele uneori, însă esenţa lor devine mai implicat emoţional într-unul sau altul din aceste momente. Dacă ai văzut vreodată un grup de bărbaţi care urmăresc un meci din Super Bowl, ştii cât de emoţională devine esenţa masculină în timp ce priveşte un grup de oameni care trăiesc la limită şi îşi oferă darurile.

Aproximativ 90% din oameni au o esenţă sexuală fie mai masculină, fie mai feminină. Pe lângă faptul de a avea o prietenie afectuoasă, le-ar plăcea să fie seduşi de fiinţa iubită sau să o seducă, cel puţin uneori, cu pasiune, cu iubire şi cu forţă. Acest lucru este valabil pentru persoanele homosexuale şi heterosexuale în egală măsură.

În jur de 10% din oameni, bărbaţi şi femei, heterosexuali şi homosexuali, au o esenţă mai echilibrată. Meciurile de box şi poveştile de dragoste îi emoţionează în aceeaşi măsură. Nu prea contează pentru ei dacă iubitul(a) lor e mai puternic(ă) sau mai vulnerabil(ă) din punct de vedere fizic decât ei. Oricum polaritatea sexuală nu e foarte importantă pentru ei în relaţii.

Indiferent de sex sau orientare sexuală, dacă vrei să cunoşti împlinirea spirituală şi sexuală profundă, trebuie să ştii care este esenţa ta sexuală naturală – masculină, feminină sau echilibrată – şi să trăieşti conform acesteia. Nu îţi poţi nega adevărata esenţă sexuală acoperind-o timp de ani de zile cu straturi de false atitudini şi apoi să crezi că ţi se va revela dintr-odată scopul vieţii şi vei deveni cu adevărat o fiinţă liberă din punct de vedere spiritual. Cartea aceasta este un ghid pentru a renunţa la prefăcătorie şi a trăi în conformitate cu interiorul

tău, îndeosebi pentru persoanele care au o esenţă sexuală masculină şi cele cu esenţă feminină cu care acestea sunt în relaţii de iubire.

Într-un efort bine-intenţionat de a oferi şanse şi drepturi egale bărbatului sau femeii din cuplul lor, mulţi oameni ajung să îşi reprime, fără să îşi dea seama, adevărata lor esenţă sexuală. Nu e nevoie să facă asta; fără îndoială, este posibil să asiguri echilibrul şi armonia cuplului şi în acelaşi timp să te manifeşti conform esenţei tale masculine sau feminine. Dar majoritatea nu o fac. Aşa că suferă

Majoritatea oamenilor uită că uniformitatea care funcţionează la birou, nu funcţionează în intimitate în cazul a aproximativ 90% din cupluri: acele cupluri alcătuite din persoane care au mai mult esenţe masculine şi feminine decât esenţe echilibrate. Dacă ar trebui ca pasiunea sexuală şi dinamismul erotic să se exprime plenar în cuplu, diferenţele de polaritate, respectiv masculinitatea specifică şi feminitatea specifică, ar trebui sporite, nu diminuate, în momentele de intimitate.

Când aceste polarităţi, în manifestările lor specifice, sunt mult diminuate de fondul mare de stres, când sunt reduse din cauza obligaţiilor familiale şi profesionale, a tabu-urilor, a prejudecăţilor, etc. etc. atracţia sexuală e diminuată, moare pasiunea şi gradat, gradat sunt erodate toate structurile începând cu cele fizice şi energetice şi culminând cu structurile mai profunde ale fiinţei care determină modul predominant de a înţelege viaţa şi de a o trăi. Cu alte cuvinte, se alterează chiar puterea de a percepe corect realitatea şi, ca urmare, apare o distorsionare a acesteia. Este interesant de remarcat aici faptul că aceste fiinţe "slabe" în planul manifestării polarităţii nu au o viziune spirituală asupra vieţii, nu dau dovadă de creativitate şi, în general, sunt fiinţe mai închise şi rigide.

Forţarea esenţei tale masculine sau feminine într-o personalitate fals echilibrată afectează practic fiecare parte din

tine. Multe persoane cu esențe adevărate feminine prezintă o întreagă serie de simptome fiziologice perturbate deoarece energia lor feminină "seacă" din cauza energiei masculine existente în exces în corpul lor, an de an, pentru a se adapta la stilul masculin de manifestare. Şi multe persoane cu esențe masculine, căutând să se adapteze la stilul feminin al cooperării şi al circuitului energetic, se "detaşează" de conştiința scopului vieții lor şi îşi inhibă tendințele native şi căutările, speriate de consecințele de a fi în realitate ele însele. De aici, apar acele nemulțumiri frecvente şi reproşuri legate de existența a prea multor femei dominatoare şi a prea multor bărbați slabi.

Mai mult, când îți negi adevărata esență, negi posibilitatea întâlnirii unei iubiri adevărate şi reale. Iubirea înseamnă deschidere, până în cele mai mici detalii. Iar adevărata spiritualitate presupune iubirea şi totala deschidere şi acceptare. O persoană care îşi neagă propria esență şi îşi ascunde adevăratele dorințe e divizată în interior şi nu se poate relaxa până la a ajunge să-şi deschidă spontan inima pentru a trăi iubirea mult visată. Sufletul ei devine închis şi plin de îndoială. Neputând să simtă liniştea firească şi puterea neîngrădită a propriei ființe, se simte amenințată şi speriată. Teama aceasta exprimă incapacitatea ei de a se deschide pe deplin în iubire. O astfel de persoană este handicapată spiritual, cu inima închisă, chiar dacă e posibil să creadă că a realizat o relație sigură şi are o carieră de succes.

În acest context, trebuie deci să recunoaştem că am evoluat ca civilizație, am evoluat în ceea ce priveşte libertatea personală, egalitatea între sexe şi drepturile sociale, dar ne complacem în contrarietate, teamă şi artificialitate, toate în numele unei aşa-zise morale sau a unor conveniențe sociale care nu au nimic de-a face cu vreo viziune profundă, spirituală asupra vieții. De dragul autonomiei individuale şi al corectitudinii sociale, având numai intenții bune, am început din greşeală să negăm, să nivelăm şi să neutralizăm diferențele

noastre feminine şi masculine. Făcând astfel, oamenii ajung adesea să îşi nege cele mai adânci dorințe, care sunt înrădăcinate în adevărata lor esență sexuală. Mulți oameni din ziua de azi cred că au o esență sexuală echilibrată, însă în cele mai multe cazuri de fapt îşi reprimă dorințele şi tendințele naturale care izvorăsc din adevărata lor ființă masculină sau feminină.

E important să recunoşti realitatea dacă ai într-adevăr de gând să te ocupi de viața ta. *"Calea bărbatului superior"* se concentrează asupra multor astfel de probleme pe care adesea le evităm sau le negăm. De exemplu, dacă ai cu adevărat o esență sexuală echilibrată, atunci nu eşti foarte tulburat sexual de nimeni. Dar dacă eşti, de pildă, un bărbat heterosexual cu o esență sexuală masculină adevărată, atunci vei fi mai mereu atras sexual de femeile ce se exprimă mai "feminin" şi pe care le vezi toată ziua, la serviciu sau pe stradă. Chiar şi de femeile măritate, precum şi de adolescente. Atât timp cât au o anumită strălucire feminină, vei simți atracția cum îți pune sângele în mişcare. Cum transformi această potențială problemă sexuală într-un dar spiritual? Dacă ai o esență sexuală masculină mai puternică probabil ai recunoaşte, dacă ai fi extrem de sincer, că relația ta intimă nu e atât de importantă pentru tine ca "misiunea" vieții tale, sau atingerea scopului tău spiritual, dar vrei totuşi să ai o relație intimă împlinită şi armonioasă cu o femeie pe care să o iubeşti cu tot sufletul. Cum abordezi această dilemă de multe ori greşit înțeleasă?

Pentru a răspunde cât mai clar la astfel de întrebări, am ales să scriu această carte ca şi cum aş vorbi cu cel mai des întâlnit caz de esență sexuală masculină: un bărbat heterosexual cu o esență sexuală masculină. Cum am mai spus, există multe alte clasificări după sex, esență şi preferință sexuală. Tu, cititorule, ai putea fi, de pildă, o femeie heterosexuală cu o esență masculină şi ai putea fi măritată cu un bărbat cu esență feminină, sau un bărbat homosexual cu esență masculină căsătorit cu un bărbat cu o esență feminină, şi principiile din această carte tot ar fi valabile pentru tine. Dar

las în seama cititorului să facă adaptarea formulării la cazul său unic, dacă e diferit de acesta, care e cel mai obişnuit.

Aş fi putut intitula cartea *"Calea persoanei superioare cu o esenţă masculină"*, însă toată treaba ar deveni complicată dacă aş încerca să dezvolt fiecare substituţie posibilă a termenilor "el" şi "ea", "esenţă sexuală masculină", "esenţă sexuală feminină" şi "esenţă sexuală echilibrată" în fiecare relaţie heterosexuală, bisexuală şi homosexuală posibilă. În cele din urmă, am optat pentru simplitate. Poţi adăuga chiar tu substituţiile. Dacă tu sau iubita ta aveţi o esenţă sexuală masculină – indiferent de anatomie, sex sau preferinţă sexuală – cartea aceasta te va ajuta să îţi clarifici viaţa şi îţi va da posibilitatea să oferi darurile tale cele mai profunde, personal şi profesional, sexual şi spiritual.

"Calea bărbatului superior" este o carte scrisă în mod clar pentru persoanele care deja au respect faţă de alte sexe şi preferinţe sexuale şi care consideră că bărbaţii şi femeile sunt egali din punct de vedere social, economic şi politic. Acum suntem gata să trecem la următoarea etapă, bazată pe acest respect reciproc şi pe egalitate, dar integrând într-o manieră spirituală tendinţele şi impulsurile specifice polarităţii masculin/feminin.

Este timpul să depăşim idealul nesimţitului macho, alcătuit numai din coloană vertebrală şi fără inimă. Este timpul să depăşim şi idealul laşului sensibil şi afectuos, alcătuit numai din inimă şi fără coloană vertebrală. Inima şi coloana vertebrală trebuie îmbinate într-un singur om şi apoi trecute în expresia cea mai deplină posibil a iubirii şi a conştiinţei, ceea ce necesită o relaxare profundă în deschiderea infinită a prezentului. Iar pentru asta e nevoie de un nou fel de curaj. Aceasta este calea bărbatului superior.

Partea întâi

Felul de a fi al unui bărbat

1 Nu te gândi că trebuie să termini ceva ca să începi să fii tu însuți

Majoritatea bărbaților fac greşeala de a crede că într-o zi ceva se va sfârşi, şi vor putea face ce vor ei. Se gândesc: „Dacă muncesc suficient acum, într-o zi aş putea să mă odihnesc." Sau: „Într-o zi, iubita mea va înțelege ceva şi atunci va înceta să se plângă." Sau: „Fac asta acum numai pentru ca într-o zi să pot face cu viața mea ceea ce vreau cu adevărat." Greşeala este să crezi că în cele din urmă lucrurile se vor schimba fundamental, chiar dacă tu personal nu faci mai nimic pentru a te transforma chiar tu însuți. Nu! Lucrurile nu se vor schimba. Nu se vor termina niciodată. Căci mereu apar lucruri noi, "pentru care merită" să uiți de tine însuți. Cât durează viața, provocarea creatoare este să te lupți, să te joci şi să iubeşti clipa din prezent în timp ce oferi darul tău unic.

Nu se va termina niciodată, aşa că nu mai aştepta să se apară acele lucruri bune pentru a începe să te transformi. Începând de acum, petrece minim o oră pe zi făcând ceea ce aştepți să faci după ce finanțele tale vor fi mai sigure sau după ce copiii vor fi crescut şi vor fi plecat de acasă, sau după ce îți vei fi îndeplinit obligațiile şi te vei simți liber să faci ceea ce vrei cu adevărat să faci. Nu mai aştepta. Nu crede în mitul „într-o zi când totul va fi altfel". Fă chiar acum lucrul pe care îți place să-l faci, pe care aştepți să-l faci, pentru care te-ai născut.

Petrece cel puțin o oră pe zi făcând orice îți place, pur și simplu, să faci ce simți în adâncul inimii că trebuie să faci în ciuda oricărei rutine sau a tuturor obligațiilor zilnice care par să te limiteze. Totuşi, te previn: ai putea descoperi că nu faci sau nu poți să faci lucrul respectiv; că, de fapt, ideea ta despre un nou început sau împlinirea unui vis al tău este numai o fantezie.

Majoritatea amânărilor sunt scuze pentru o lipsă de disciplină creatoare. Banii limitați și obligațiile familiale nu au oprit niciodată un bărbat care a vrut cu adevărat să facă ceva, deşi oferă scuze pentru un bărbat care de la bun început nu prea e la înălțimea provocării creatoare. Află astăzi dacă eşti dispus să faci ceea ce e nevoie pentru a-ți oferi darul în totalitate.

Ca prim pas, petrece astăzi cel puțin o oră oferind darul tău cel mai deplin, oricare ar fi el pe ziua de azi, astfel încât când te duci seara la culcare să ştii că nu ți-ai fi putut trăi ziua cu mai mult curaj, cu mai multă creativitate şi dăruire.

Pe lângă mitul că într-o zi viața ta va fi fundamental diferită, s-ar putea să crezi şi să speri că într-o zi iubita ta va fi fundamental diferită. Dar dacă nu va fi aşa? Atunci nu mai aştepta. Presupune că va fi aşa cum este, pentru totdeauna. Dacă purtarea sau dispoziția iubitei tale ți se pare într-adevăr insuportabilă, iar ea nu face nimic să modifice în bine această stare de lucruri pe care i-ai adus-o la cunoştință, ar trebui să o părăseşti şi să nu te uiți în urmă de vreme ce nimic nu o poate schimba. Însă, dacă tu consideri că purtarea sau dispoziția ei este doar dezagreabilă sau cicălitoare, înțelege că întotdeauna va părea astfel: femininul întotdeauna pare haotic şi complicat din perspectiva masculinului. Data viitoare

când observi că încerci să "repari" ceva la iubita ta astfel încât să nu se mai comporte aşa, relaxează-te şi dăruieşte-i iubire atingând-o şi spunându-i că o iubeşti chiar şi când se poartă aşa. Îmbrățişeaz-o, invit-o la joacă sau ia-te la trântă cu ea evident în glumă, dar nu te strădui să pui capăt lucrului care te calcă pe nervi. Manifestă-ți iubirea şi aminteşte-ți că tu ai ales. Foloseşte iubirea în loc să încerci să pui capăt însuşirii care te deranjează. Nu poți scăpa de "lupta" cu femeia. Învață însă să găseşti mereu ceva amuzant în nesfârşita dramă emoțională care pare să îi placă atât de mult femeii. Iubirea pe care o sporeşti printr-o astfel de atitudine ar putea reajusta comportamentul ei, însă efortul tău de a o "repara" şi frustrarea ta n-o vor face niciodată.

Lumea şi iubita ta îți vor oferi mereu provocări neprevăzute. Fie trăieşti din plin, dăruindu-te cu atenție chiar pe tine în mijlocul acelor provocări, chiar astăzi, fie aştepți un viitor imaginar care nu va veni niciodată. Bărbații care au trăit vieți remarcabile sunt bărbații care nu au aşteptat niciodată: nici bani, nici siguranță, nici comoditate, nici femei. Simte ce vrei să dăruieşti cel mai mult, iubitei tale şi lumii, şi fă tot ce poți ca să-l dăruieşti astăzi. Fiecare clipă amânată este o clipă irosită şi fiecare clipă irosită îți alterează puterea de a-ți atinge şi realiza scopul vieții.

2 Trăieşte cu inima deschisă chiar dacă doare

Închiderea în sine atunci când se confruntă cu durerea este o negare a adevăratei naturi a unui bărbat. Bărbatul superior este liber în simţire şi acţiune, chiar şi în mijlocul durerii şi al suferinţei. Dacă e nevoie, bărbatul ar trebui să accepte mai degrabă să trăiască cu o inimă rănită decât cu una închisă. Ar trebui să-şi poată privi rana şi să acţioneze conştient şi cu iubire chiar şi în acea situaţie.

Imaginează-ţi că ratezi un proiect important, că o minţi pe iubita ta şi eşti prins sau că o auzi din întâmplare glumind pe seama neajunsurilor tale în pat. Cum reacţionezi cu corpul, cu respiraţia şi cu ochii? Observă dacă reacţionezi faţă de o persoană sau o situaţie care te răneşte retrăgându-te, ascunzându-te sau închizându-te în tine. Observă dacă sunt situaţii când ţi-e greu să priveşti în ochii cuiva, sau când pieptul şi plexul solar ţi se încordează şi ţi se contractă. Acestea sunt semne ale unei reacţii dizarmonioase la suferinţă. Dacă eşti încordat şi închis în tine, nu mai poţi acţiona. Eşti prins de propria încordare în sistemul tău de autoprotecţie şi nu te mai poţi comporta ca o fiinţă liberă.

Bărbatul superior este conştient când apar aceste perioade de închidere şi autoblocare. Atunci el recurge la relaxare şi îşi deschide partea din faţă a corpului astfel

încât pieptul şi plexul solar să nu fie încordate. Stai drept, aşezat sau în picioare, deschide-ţi partea din faţă a corpului, relaxează-ţi pieptul şi abdomenul astfel încât să te simţi cât mai degajat. Respiră în jos prin piept şi plexul solar, în adâncul abdomenului. Priveşte direct în ochii persoanei cu care eşti, simţind propria durere, dar percepând-o cât mai empatic şi pe cealaltă persoană. Numai atunci când partea din faţă a corpului tău e relaxată şi deschisă, respiraţia mai profundă şi calmă, iar privirea neferită şi direct conectată cu ochii acelei persoane, se poate manifesta spontan inteligenţa sufletului tău în situaţia respectivă. Ca să te porţi ca un bărbat superior, ca un "samurai" al relaţiilor, trebuie să simţi întreaga situaţie cu tot corpul, cu toată fiinţa ta. Un corp închis şi încordat este incapabil să sesizeze stimulii şi semnalele subtile şi, prin urmare, este incapabil să acţioneze cu stăpânire de sine, calm şi inteligenţă în situaţia respectivă.

3 Trăiește ca și cum tatăl tău ar fi mort

Un bărbat trebuie să își iubească tatăl și totuși nu trebuie să fie deranjat și stingherit de așteptările și de criticile tatălui. El este și trebuie să rămână un om liber.

Imaginează-ți că tatăl tău a murit, sau adu-ți aminte când a murit. Există sentimente de ușurare asociate cu moartea lui? Acum că e mort, se bucură vreo parte din tine că nu trebuie să te mai ridici la înălțimea așteptărilor lui sau să-i suporți criticile? Cum ți-ai fi trăit viața dacă nu ai fi încercat niciodată să îl mulțumești pe tatăl tău? Cum ar fi dacă nu ai încerca niciodată să-i arăți tatălui tău că ești vrednic? Dacă nu te-ai simți împovărat de ochiul critic al tatălui tău?

În următoarele trei zile, fă cel puțin o dată pe zi o activitate pe care ai evitat-o sau ai reprimat-o din cauza influenței tatălui tău. Astfel, exersează pentru a te elibera de toate acele constrângeri, eliberează-te de toate acele șabloane care ți-au fost inoculate încă din copilărie, de atunci de când tatăl tău avea atâtea așteptări de la tine. Exersează libertatea în felul acesta, o dată pe zi timp de trei zile, chiar dacă încă te mai simți temător, limitat, nevrednic sau împovărat de așteptările tatălui tău.

4 Cunoaște-ți adevăratele limite

E onorabil ca un bărbat să-și recunoască temerile, rezistența și capacitatea de acțiune. E adevărat că fiecare bărbat are limitele sale, capacitatea sa de evoluție și destinul său. Dar e dezonorant să se mintă pe el însuși sau pe alții despre adevărata lui situație. Nu ar trebui să pretindă că e mai luminat decât e – și nici nu ar trebui să se oprească la nivelul său actual. Cu cât se "joacă" mai mult pentru a-și cunoaște limitele, și cu cât tinde mai mult să și le depășească, cu atât este mai valoroasă compania lui pentru alți bărbați, cu atât mai mult poate fi considerat sincer și prezent în totalitate. Este chiar mai puțin important să știi care îți este limita decât să trăiești cu adevărat la limită.

Alege o parte din viața ta, poate relația intimă, cariera, relația cu copiii sau practica spirituală. De pildă, în prezent faci ceva pentru a-ți câștiga existența. Unde te opresc temerile tale să aduci o contribuție mai mare omenirii, să obții un venit mai mare sau să câștigi bani într-un mod mai creator sau mai plăcut? Dacă ai fi întru totul curajos, ți-ai câștiga existența exact în același fel în care o faci acum? Limita ta se află acolo unde te oprești sau unde îți compromiți darul deplin și de unde începi să trăiești în frică. Întreabă-te chiar acum: "Am pierdut legătura cu temerile care îmi limitează venitul și stilul de viață?" Dacă te-ai amăgit pe tine însuți până acum și simți

că nu ţi-e teamă, atunci te minţi singur. Pentru că pur şi simplu încă nu poţi să-ţi recunoşti propriile temeri.

Tuturor bărbaţilor le e frică, în afară de cazul în care sunt absolut liberi. Dacă nu poţi recunoaşte asta, te prefaci faţă de tine însuţi şi faţă de alţii. Prietenii tăi îţi vor simţi frica, chiar dacă tu nu o faci. Astfel, îşi vor pierde încrederea în tine, ştiind că te amăgeşti, te minţi şi, prin urmare, probabil îi minţi şi pe ei, conştient sau inconştient. Sau, poate eşti foarte conştient de temerile tale: teama de a-ţi asuma riscuri, teama de eşec, sau teama de reuşită. Poate trăieşti comod cu viaţa ta şi te temi de schimbarea stilului de viaţă care ar putea determina o schimbare în carieră, chiar dacă o carieră nouă va fi mai aproape de ceea ce vrei cu adevărat să faci cu viaţa ta. Unii bărbaţi se tem de sentimentul de frică şi de aceea nici nu se apropie de limita lor. Aleg o meserie pe care ştiu că o pot face bine şi uşor şi nici măcar nu se apropie de dăruirea deplină a darului lor. Vieţile lor sunt relativ sigure şi confortabile, dar moarte. Le lipseşte vitalitatea, profunzimea şi energia inspiratoare care sunt semnele distinctive ale unui bărbat care trăieşte la limita sa. Dacă eşti genul acesta de bărbat care ezită, munceşte poate din greu, dar nu la limita lui reală, alţi bărbaţi nu vor putea avea încredere că poţi şi vrei să îi ajuţi să trăiască la limita lor şi să îşi ofere darul cel mai deplin.

Ca experiment, descrie, pentru tine, cu voce tare, limita ta în raport cu cariera. Spune ceva de genul: „Ştiu că aş putea câştiga mai mulţi bani, dar sunt prea leneş să fac orele suplimentare de care ar fi nevoie. Ştiu că aş putea da mai mult din darul meu adevărat, dar mi-e teamă că nu voi reuşi, şi atunci voi fi un ratat fără nici un ban. Am petrecut 15 ani dezvoltându-mi cariera şi mi-e frică să renunţ la ea şi să o iau de la capăt, cu toate că ştiu că îmi petrec cea mai mare parte din timp făcând lucruri care nu mă interesează cu adevărat. Aş putea face bani în moduri mai creative, dar pierd prea mult timp uitându-mă la televizor în loc să fiu creativ." Şi acesta este doar un model de autosinceritate. Îl poţi aplica în toate situaţiile în care simţi că nu trăieşti aşa cum ai visat.

Respectă-ţi limita. Respectă-ţi alegerile. Fii sincer cu tine însuţi în legătură cu ele. Fii sincer cu prietenii tăi în legătură cu ele. Un bărbat temător care ştie că e temător este mult mai demn de încredere decât un bărbat temător care nu e conştient de teama lui. Şi un bărbat temător care încă se sprijină pe teama lui, trăind la limita sa şi oferindu-şi darul de acolo, este mai demn de încredere şi mai inspirator decât un bărbat temător care ezită şi se complace în zona de confort, nevrând nici măcar să-şi simtă frica de zi cu zi. Un bărbat liber este liber să îşi recunoască temerile, fără a le ascunde şi fără a se ascunde de ele. Trăieşte cu buzele lipite de temerile tale, sărutându-ţi temerile, nici dând înapoi, nici încălcându-le cu agresivitate.

5 Rămâi mereu fidel celei mai profunde realizări

Eternitatea trebuie să fie căminul unui bărbat, clipă de clipă. Fără ea, e pierdut, mereu luptându-se pe oceanul vieții agățându-se de fire de paie. Bărbatul trebuie să facă orice este necesar ca să zărească, apoi să stabilizeze această realizare veşnic nouă şi să îşi organizeze viața în jurul ei.

Fă din viața ta un proces continuu de a descoperi cine eşti tu cu adevărat şi de a fi tu însuți la nivelurile cele mai profunde ale ființei. Orice altceva decât acest proces al transformării tale perpetue este secundar. Serviciul tău, copiii tăi, soția ta, banii tăi, creațiile tale artistice, plăcerile tale – toate sunt efemere, superficiale şi zadarnice, dacă nu sunt ancorate profund în oceanul adânc al ființei tale conştiente. Astăzi, câte ore a fost atenția ta concentrată asupra manifestărilor efemere, exterioare – asupra evenimentelor, gândurilor şi experiențelor – şi de câte ori atenția ta a fost conectată profund la sursa ei? Unde se află atenția ta chiar acum? Îi poți simți sursa? Chiar şi pentru o clipă, poți simți ceea ce face atenția conştientă şi lucidă? Poți simți natura cea mai profundă a atenției? Ce se întâmplă când pur şi simplu, fără nici un efort, îți laşi atenția să se scufunde în însăşi sursa ei? Sursa aceasta nu se schimbă niciodată şi este întotdeauna prezentă. Este chiar oceanul conştiinței tale profunde, este chiar Sinele tău. Este

tonul constant şi silențios de dincolo de tot. Este chiar cântecul subtil al vieții. Plonjează cât mai adânc în acest ocean al conştiinței, iar apoi revino la suprafață îmbogățit şi reconectat la sursa a tot ceea ce există. Reintegrează-te din nou în viața ta, în munca, intimitatea, familia şi activitățile tale. Dar nu mai uita de sursă. Când faci dragoste, fă dragoste conectat la această sursă a iubirii şi a veşniciei. Când faci bani, fă bani conectat la această sursă inepuizabilă a tuturor comorilor. Fii cât mai conştient şi află ce se întâmplă cu toate nivelurile vieții tale atunci când trăieşti conectat profund la această sursă eternă, infinită şi mereu pură a fericirii.

Foloseşte şi alte modalități auxiliare pentru a-ți susține această conectare a conştiinței tale la sursa mereu creatoare şi infinită a iubirii, puterii şi înțelepciunii. Citeşte cărți care îți amintesc cine eşti tu în realitate. Petrece timp cu oameni înțelepți care te inspiră şi care au puterea de a te conecta mereu la această sursă. Meditează, contemplă sau roagă-te zilnic ca să te cufunzi mai adânc şi mai adânc în această sursă. Dacă eşti precum majoritatea bărbaților, desigur că ai obişnuințe puternice care au devenit ca o a doua natură şi care îți țintuiesc atenția asupra evenimentelor exterioare şi a sarcinilor zilnice. Zilele şi nopțile trec ani la rând şi viața ți se scurge printre degete, atenția ta fiind absorbită de lumea aparentă a responsabilităților necesare. Dar toate sunt zadarnice dacă nu ne trăim responsabilitățile ca expresii ale profunzimii ființei noastre şi ale adevărului din inima noastră.

Cunoaşte eternitatea. Trăieşte sentimentul profund al eternității. Fă tot ceea ce este nevoie pentru aceasta. Şi din această profunzime a ființei, trăieşte detaliile vieții tale. Însă dacă amâni procesul de a te cufunda în sursă de dragul

de a te ocupa mai întâi de treburile exterioare, viața ta va fi petrecută în ore şi zile de treburi, iar apoi se va apropia de sfârşit şi nu va mai fi. Numai dacă înțelegi foarte bine şi realizezi ceea ce este esențial în această viață vei fi capabil cu adevărat să trăieşti viața liber şi cu umor, ştiind că fiecare sarcină nu este decât un miraj al necesității.

Chiar dacă eşti într-un moment banal, uitându-te la televizor sau făcând curățenie în bucătărie, urmăreşte să simți adevărul a cine eşti tu în realitate, în esența ta profundă. Simte această cunoaştere nemărginită din care şi în care fiecare clipă apare şi dispare. Toate clipele au aceeaşi intensitate a clarității, a deplinătății şi a miracolului când trăieşti fiecare clipă ancorat în sursa esențială a ceea ce eşti. Nimic din ce s-a întâmplat vreodată nu l-a schimbat cu ceva pe Cel ce eşti cu adevărat.

6 Nu te răzgândi niciodată numai ca să-i faci pe plac unei femei

Dacă femeia sugerează ceva care schimbă perspectiva bărbatului, atunci el ar trebui să ia o nouă decizie bazată pe noua lui perspectivă. Dar nu ar trebui niciodată să îşi trădeze propria cunoaştere şi intuiție lăuntrică pentru a o mulțumi pe iubita sa doar pentru „a-i cânta în strună". Amândoi vor fi slăbiți de o astfel de atitudine. Vor ajunge să se urască, iar învelişul de nesinceritate acumulată le va împovăra iubirea, precum şi capacitatea de a acționa şi a se exprima liber

Ar trebui să o asculți întotdeauna pe iubita ta şi apoi să iei singur decizia. Dacă alegi să urmezi sugestia iubitei tale chiar dacă în adâncul inimii simți că o altă decizie e mai înțeleaptă, spui, de fapt: „Nu am încredere în judecata mea." Te slăbeşti dacă gândeşti aşa. Slăbeşti încrederea iubitei tale în tine: în fond de ce ar trebui să aibă ea încredere în judecata ta dacă tu nu ai?

Când îți negi adevărul lăuntric ca să-i faci pe plac iubitei tale, toți vor simți lipsa ta de sinceritate. Vor observa că zâmbetul tău fals maschează o scindare interioară. S-ar putea ca prietenii, copiii şi colegii tăi să te iubească, însă nu vor mai avea încredere în tine, de vreme ce tu nu ai încredere în scopul tău interior. Şi, mai important, sentimentul tău de neîncredere şi nesinceritate îți va îngreuna capacitatea de a acționa cu claritate şi eficient. Acțiunile tale nu vor corespunde cu esența

ta. Totuşi, dacă o asculţi pe iubita ta, ţinând seama de tot ceea ce spune ea şi în mod lucid şi profund responsabil iei o decizie atunci acţionezi în concordanţă cu interiorul tău. Spui, de fapt: „Judecata mea lăuntrică mă conduce la această decizie. Dacă greşesc, voi învăţa din asta, iar înţelepciunea mea va fi crescut. Sunt dispus să accept că greşesc şi să progresez prin asta. Am încredere în acest procedeu de a acţiona după judecata mea lăuntrică."

Această atitudine de încredere în sine atrage încrederea altora în tine. S-ar putea să greşeşti, dar eşti dispus să afli şi astfel să progresezi prin acea experienţă. Eşti deschis să îi asculţi pe alţii, dar în final îţi vei asuma responsabilitatea de a decide singur. Nu ai pe cine să dai vina.

Totuşi, dacă renunţi la decizia ta reală pentru a o urma pe cea a iubitei tale, atunci vei da vina pe ea pentru că a greşit, dacă va greşi, şi te vei simţi lipsit de putere dacă va avea dreptate, pentru că ţi-ai negat ocazia de a acţiona din inimă şi de a evolua prin greşelile tale. Fii dispus să îţi schimbi părerea pe baza a ceea ce ar putea să-ţi dezvăluie iubita ta – prin cuvintele ei sau prin limbajul corporal şi prin acţiunile ei – şi apoi ia-ţi singur decizia, pe baza înţelepciunii şi cunoaşterii tale intuitive lăuntrice. S-ar putea să iei decizia corectă sau pe cea greşită, dar orice s-ar întâmpla, e cea mai bună atitudine a ta şi îţi vei întări capacitatea de a acţiona mai înţelept în viitor.

7 Scopul tău trebuie să fie mai important decât relaţia

Fiecare bărbat adevărat ştie că cel mai înalt scop al vieţii lui nu poate fi redus la o anumită relaţie. Dacă un bărbat dă prioritate relaţiei în defavoarea scopului său cel mai înalt, se slăbeşte pe el însuşi, aduce un deserviciu universului şi o priveazǎ pe iubita sa de un om sincer care îi poate oferi o prezenţă deplină, o stare de conştiinţă unitară, o personalitate nescindată.

Recunoaşte faţă de tine însuţi că dacă ar trebui să alegi între relaţia intimă perfectă sau atingerea celui mai înalt scop din viaţa ta, ai alege să reuşeşti în scopul tău fundamental. Dacă vei ajunge să conştientizezi aceasta şi anume faptul că a avea o relaţie intimă nu poate reprezenta scopul în sine al unei vieţi umane, vei putea să diminuezi presiunea resimţită adeseori de tine pentru a da întâietate relaţiei tale când, de fapt, aceasta nu reprezintă cea mai mare prioritate a ta.

Misiunea ta este prioritatea ta. Dacă nu îţi cunoşti misiunea sau menirea ta şi nu ţi-ai aliniat viaţa la ea, te vei simţi, odată cu trecerea timpului, din ce în ce mai pustiit interior. Prezenţa ta în lume va fi slăbită, şi la fel şi prezenţa ta lângă femeia pe care o iubeşti. Data viitoare când observi că „cedezi" în faţa iubitei tale, amânându-ţi misiunea şi negând adevăratul tău scop doar pentru a petrece timp cu ea, opreşte-te. Spune-i iubitei tale că o iubeşti, însă nu poţi

nega scopul inimii tale. Spune-i că vei petrece 30 de minute, o oră sau un anumit timp cu ea absolut atent şi prezent în totalitate, dar apoi trebuie să te întorci să lucrezi spre împlinirea scopului sau misiunii tale.

Iubita ta va recunoaşte şi va fi mult mai împlinită cu 30 de minute, o oră sau un anumit timp de atenţie neîmpărţită şi iubire seducătoare decât va fi cu câteva ore în prezenţa ta slabă şi divizată când inima ta chiar nu are chef de aşa ceva. Timpul petrecut cu iubita ta ar trebui să fie un timp în care chiar vrei să fii cu ea mai mult decât orice altceva din această lume. Ori aceasta implică să fii sincer, atent, lucid şi foarte "prezent" în timpul pe care-l petreceţi împreună. Dacă ai prefera să faci altceva, ea va simţi. Şi amândoi veţi fi nemulţumiţi.

8 Depăşeşte-ţi puţin limitele

În orice moment, dezvoltarea unui bărbat este optimizată dacă el reuşeşte să îşi depăşească puţin limitele şi temerile. Ar trebui să nu fie prea leneş, stagnând fericit în zona de siguranţă şi confort. Nici nu ar trebui să forţeze mult dincolo de limita lui, solicitându-se fără rost, incapabil să îşi metabolizeze experienţa. Ar trebui să depăşească numai puţin limita fricii şi a disconfortului. Permanent. În tot ceea ce face.

Odată ce eşti sincer cu tine însuţi cu privire la limita ta reală, cel mai bine este să urmăreşti să o depăşeşti gradat începând cu puţin. Nu sunt mulţi bărbaţi caracterizaţi de o asemenea atitudine curajoasă. Majoritatea bărbaţilor fie se mulţumesc cu calea cea mai uşoară, a minimei acţiuni, fie se supraestimează apucând-o pe calea extrem de grea. Nesiguranţa ta te poate face să te îndoieşti de tine şi astfel alegi calea cea uşoară, fără să te apropii măcar o dată de limita sau de capacitatea ta reală. Sau invers, nesiguranţa ta te-ar putea determina să şarjezi, să te chinui şi să te forţezi, căutând să îţi învingi propriul sentiment de lipsă. Ambele abordări evită starea ta concretă din acel moment, care de multe ori este teama. Dacă eviţi cu încordare teama, nu te poţi relaxa în curaj.

Teama ta actuală este cea mai precisă definire a capacităţilor tale actuale. Ar trebui să o cunoşti. Ar trebui să o

simți practic permanent. Teama trebuie să devină prietena ta, ca să nu mai fi stânjenit de ea. De fapt, teama primordială arată că te afli la limita ta. Dacă ții pasul cu teama ta și ți-o privești în față, adevărata transformare poate avea loc. Nici leneș, nici agresiv, exploatarea limitei tale îți îngăduie să percepi momentul prezent fără a-l distorsiona și fără a-l denatura. Ești dispus să trăiești cu ceea ce este, în loc să încerci să scapi dând înapoi sau forțând să treci dincolo proiectându-te într-un viitor de asemenea incert. Teama de a trăi sentimentul de teamă te poate face să eziți și să trăiești o viață mai neînsemnată decât ești capabil să trăiești. Teama de teamă te poate face să trăiești o viață falsă, excentrică, mereu încordat și pierzând puterea prezentului prin netrăirea clipei. Dar capacitatea de a simți această clipă, de a conștientiza inclusiv teama ta, fără a încerca să scapi de ea, creează o stare de spontaneitate vie și modestă. Ești pregătit pentru a face față necunoscutului pe măsură ce el se desfășoară clipă de clipă, deoarece nu ești tras înapoi de trecut sau împins înainte de viitor. Trăiești numai în orizontul clipei prezente. Te afli chiar la limită.

Depășindu-ți puțin teama, îți provoci limitele cu indulgență, fără să încerci să fugi de sentimentul de teamă. Acolo unde este teamă este și suferință, este și contracție, este și negare. Pășește cu inima deschisă dincolo de terenul sigur. Te afli suspendat într-un spațiu vid, nepregătit, dar lucid. Aici, ceea ce te va ajuta este centrarea în ființa ta profundă care te face să descoperi singurul loc unde teama este complet inexistentă. Este spațiul vast și etern, liber și luminos al conștiinței Sinelui care ai fost, ești și vei fi întotdeauna. Știind acestea, recunoaște-ți cu sinceritate teama și depășește-o câte puțin. În fiecare aspect al vieții tale. Începând de acum. Natura nu face salturi.

9 Fă-o pentru iubire

Felul în care bărbatul atinge și penetrează lumea ar trebui să fie același fel în care o atinge și o penetrează pe iubita lui: nu doar pentru câștig personal sau plăcere, ci pentru a spori iubirea, deschiderea și profunzimea.

Data viitoare când o îmbrățișezi pe iubita ta și fuzionezi amoros cu ea, simte-ți dorința ta cea mai profundă. Cea mai adâncă dorință din viața ta. Simte de ce faci ceea ce faci în viață și, îndeosebi, de ce te unești cu iubita ta. Ar putea fi multe motive neînsemnate, dar care e motivul suprem, cel mai profund?

În cazul majorității bărbaților, motivul suprem pentru a face ceva, dar care nu este aproape deloc conștientizat, este legat de descoperirea adevărului lor lăuntric, savurarea libertății și iubirii totale și oferirea celor mai depline daruri ale lor. Mulți bărbați se mulțumesc să se bucure de puțină libertate și iubire și nu sunt deloc atenți spre a-și oferi darurile îndeajuns. Se bucură de libertatea de a-și cumpăra o mașină frumoasă, de a face dragoste destul de des și de a dormi până târziu duminica. Donează cu generozitate banii lor de rezervă pentru o cauză nobilă, le cumpără cu drag iubitelor lor un inel cu diamant și mai fac câte-o acțiune caritabilă. Acestea sunt libertăți agreabile și daruri adevărate care au o importanță deosebită în viețile lor. Dar pentru mulți bărbați, tot nu e suficient.

Libertatea sau iubirea pe care au obținut-o și felul în care

au dăruit lasă de multe ori o senzație de incompletitudine. Încă lipseşte ceva. Mai există o dorință de a merge mai departe, de a se elibera din capcană, de a se bucura de viață fără o senzație subtilă de constrângere, singurătate, tensiune ascunsă şi frică. Şi, pentru mulți bărbați, oricât s-ar strădui ei, rămâne senzația că darul lor deplin rămâne nedăruit. Viața lor pare oarecum falsă în esența ei, la fel şi viața lor sexuală. Când un bărbat oferă iubitei lui adevăratul dar al sexualității lui, o penetrează şi o face să înflorească dincolo de orice limită prin iubirea sa tranfiguratoare. La fel e şi cu lumea. Ca să faci cu adevărat ca femeia şi lumea să înflorească, este nevoie de sinceritate, stăruință şi curaj. Bărbatul trebuie să cunoască adevărul din interiorul lui şi să fie dispus să se dăruiască în totalitate. Fără reținere. Trebuie să fie dispus să îşi consacre întreaga viață amplificării iubirii prin penetrarea iubitei sale şi a lumii cu tot adevărul profund al ființei sale. Dar asemenea bărbați sunt rari.

Mulți bărbați sunt dispuşi să o penetreze pe iubita lor şi să o facă să înflorească într-un mod mediocru, împărțind câteva orgasme şi câteva momente emoționale de relaționare înainte de a revedea programul zilei următoare. Mulți bărbați sunt dispuşi să penetreze lumea şi să o facă să înflorească într-un mod mediocru, făcând câțiva bani şi contribuind la progres suficient cât să nu simtă că viața lor e irosită în totalitate. Însă foarte puțini bărbați sunt dispuşi să facă treabă cu adevărat, să folosească tot ce au pentru a o elibera pe iubita lor şi lumea spre adevărul iubirii şi eternității. Puține femei sunt păcălite, deşi nu vor să o spună direct. Multe ştiu când eşti superficial şi ele aspiră şi aşteaptă cu speranță darul tău adevărat.

Există două modalități de a aborda femeia şi lumea fără să îți compromiți adevăratele daruri sau să ți se scurgă forța ființei tale lăuntrice. O modalitate este să renunți la relațiile sexuale şi la cele lumeşti, devotându-te în totalitate, fără confuzie sau

compromis, drumului pe care alegi să îl urmezi, eliberat de cerințele aparent permanente ale femeii şi ale lumii. Este calea abstinenței şi a castității sexuale.

Cealaltă modalitate este de a le seduce pe amândouă cu iubirea ta dezinvoltă şi pură, de a-ți oferi adevăratele daruri în ciuda "luptei constante cu femeia şi cu lumea", de a te topi în iubirea care izvorăşte pur din însăşi libertatea ființei tale lăuntrice chiar în timp ce corpul şi mintea ta mor extaziate printr-o crucificare de inevitabilă plăcere şi durere, atracție şi repulsie, câştig şi pierdere. Adâncul ființei nu are nici o limită. Numai deschidere, libertate, iubire şi înțelepciune, ca rezultat al contopirii spiritului tău cu femeia şi cu lumea.

Dacă ai de gând să te întâlneşti vreodată cu femeia şi cu lumea, este mai bine să mergi până la capăt şi să le seduci din adâncul adevăratei tale esențe, făcându-le să înflorească copleşite de multele daruri ale inimii tale pure. Altfel, dacă le penetrezi prosteşte ca să-ți satisfaci propriile nevoi, iubita ta şi lumea vor simți lipsa ta de devotament, de profunzime, de iubire şi de adevăr. În loc să cedeze cucerite de iubire în fața iubirii tale, te vor distrage, îți vor absorbi energia şi te vor atrage în încurcături nesfârşite, astfel încât viața şi relațiile tale vor deveni o căutare aproape constantă a eliberării de constrângeri şi de compromisuri. Poți să fii un sihastru şi să trăieşti singur, departe de femeie şi de lume. Dar dacă alegi să trăieşti aici, în această lume şi printre femei, te vei simți adeseori prins în "capcană" de femeie şi de lume dacă tu însuți nu eşti şi nu rămâi liber în mijlocul „sexului adevărat", abandonându-te în dăruire, fără nici o reținere, dar sublimând şi alchimizând totul în creuzetul iubirii pure şi transfiguratoare. În orice împrejurare, aceasta este calea bărbatului superior.

10 Apreciază criticile prietenului tău

Capacitatea unui bărbat de a primi criticile directe ale altui bărbat este o măsură a capacităţii sale de a primi energia masculină. Dacă nu este deschis faţă de energia masculină manifestată, de exemplu, de tatăl său sau de prietenul său cel mai bun, atunci un bărbat se va purta ca o femeie, se va simţi jignit şi va avea o atitudine defensivă. Nu va putea beneficia de adevărul care poate răzbate din criticile altor bărbaţi.

Aproximativ o dată pe săptămână, ar trebui să te întâlneşti cu prietenii tăi cei mai apropiaţi să discutaţi despre ce a apărut nou în viaţa ta şi de ce te temi să faci. Conversaţia ar trebui să fie scurtă şi simplă. Ar trebui să precizezi în ce situaţie te afli acum. Apoi, prietenii tăi ar trebui să te pună să faci un experiment comportamental, sau să-ţi sugereze ceva pe care îl poţi face şi care îţi va dezvălui semnificaţia acestei situaţii de viaţă.

Dialogul ar putea decurge cam aşa:

Ai putea spune: „Vreau să am o aventură cu Denise, dar nu vreau s-o rănesc pe soţia mea. Mi-e teamă să nu afle."

„Vorbeşti despre Denise de şase luni. Îţi iroseşti energia vitală pe fantezia asta. Ar trebui fie să faci sex cu ea până mâine seară, fie renunţi la toată treaba şi nu mai vorbeşti niciodată despre asta", ar putea spune prietenii tăi, contestând ezitarea şi mediocritatea ta.

„OK, ştiu că n-o voi face. Acum îmi dau seama că mi-e prea frică să nu-mi distrug căsnicia ca să am o aventură cu Denise.

Căsnicia mea e mai importantă decât dorinţa mea sexuală pentru Denise. Voi renunţa şi mă voi concentra din nou asupra priorităţilor din viaţa mea. Mulţumesc de îndemnuri, m-am lămurit."

Prietenii tăi apropiaţi ar trebui să fie dispuşi să îţi conteste mediocritatea sugerând să îndeplineşti o acţiune concretă care te va scoate din rutină, într-un fel sau altul. Iar tu trebuie să fii dispus să le oferi sinceritatea ta totală, în acelaşi fel, dacă doriţi să progresaţi cu toţii. Prietenii buni nu ar trebui să-şi tolereze mediocritatea unul celuilalt. Dacă te afli într-un punct de limită, prietenii tăi ar trebui să te înţeleagă, să respecte acest lucru, dar nu să-ţi rezolve ei problemele şi să te scape din încurcătură fără ca tu să participi deloc. Ar trebui să ia în considerare temerile tale şi, cu prietenie, să continue să te îmboldească, fără să te forţeze pentru a-ţi depăşi limitele.

Dacă vrei numai prezenţa lor fără a accepta "provocările" din partea prietenilor tăi, aceasta vădeşte o problemă nerezolvată cu tatăl tău, fie că este viu sau nu. Forţa paternă este forţa provocării şi călăuzirii pline de iubire. Fără această forţă masculină în viaţa ta, orientarea ta devine necontrolată şi eşti predispus să rătăceşti prin labirintul construit de ambiguitatea şi indecizia ta. Prietenii tăi apropiaţi pot oferi lumina puternică a iubirii – necompromisă de comportamentul tip "băiat de treabă temător" – prin care poţi vedea sau regăsi direcţia în care vrei cu adevărat să mergi.

Alege prieteni care trăiesc ei înşişi la limita lor, îşi înfruntă temerile şi trăiesc depăşindu-le. Bărbaţii de genul acesta te pot iubi fără să te protejeze de confruntarea necesară cu realitatea pe care o implică viaţa ta. Ar trebui să poţi avea încredere că aceşti prieteni îţi vor vorbi despre viaţa ta aşa cum o văd ei, îţi vor sugera să faci un anumit lucru care va clarifica situaţia ta şi îţi vor oferi sprijinul necesar ca să trăieşti în libertatea de dincolo de limita ta, care, aşa cum putem intui, nu este un spaţiu foarte confortabil la început.

11 Dacă nu îți cunoști scopul, descoperă-l acum

Fără un scop conștient în viață, bărbatul e complet pierdut, în derivă. El ajunge mai degrabă să se adapteze evenimentelor create de alții decât să-și creeze chiar el evenimentele vieții. Fără să-și conștientizeze clar scopul sau menirea sa în viață, bărbatul duce o existență trasată de firul conjunctural și adeseori haotic al evenimentelor, care ajung să-l epuizeze în lupta lui de a le face față sau de a se apăra în fața lor. El ajunge să resimtă adeseori slăbiciunea, neputința și nu este de mirare că se poate confrunta cu impotența psihică sau chiar fizică la o vârstă încă tânără.

Centrul vieții tale este scopul tău. Totul din viața ta, de la dietă la carieră, trebuie coordonat și circumscris scopului tău fundamental dacă vrei să acționezi în mod integrat, coerent și eficient în lume. Dacă ai ajuns să îți conștientizezi scopul tău sau cea mai mare dorință, secretul succesului este să îți disciplinezi viața astfel încât să îți susții scopul cel mai adânc și să contracarezi până la a reduce la minim forțele antagoniste care ți-ar putea distrage atenția și te-ar putea devia de la atingerea lui.

Dar dacă nu-ți cunoști dorința cea mai adâncă, atunci nu-ți poți coordona viața cu ea și nu poți atrage evenimentele benefice pentru împlinirea ei. În această situație viața ta este disociată de esența ta. Mergi la lucru, dar deoarece nu e legată de scopul tău cel mai profund, munca ta e numai o slujbă, un

mod de a câștiga bani. Treci prin rutina de zi cu zi cu familia și prietenii, dar fiecare clipă e doar una dintr-un lung șir de clipe asemănătoare care nu "merg" nicăieri, și nu sunt circumscrise aspirațiilor tale profunde și implicit esenței tale.

Dacă ești deconectat de esența ta, te simți slăbit. Această senzație de gol va submina nu numai „erecția" ta în lume care reprezintă puterea ta creatoare la impactul cu viața socială, ci și erecția din timpul comuniunii amoroase cu iubita ta. Însă, când îți cunoști adevăratul scop, dorința ta esențială în viață, fiecare moment poate deveni expresia deplină a dorinței tale esențiale. Fiecare clipă de carieră, fiecare clipă de intimitate este umplută de puterea scopului din inima ta. Ieși din automatisme, nu mai face totul mecanic nici la serviciu, nici cu iubita ta, ieși din rutina cotidiană și trăiește adevărul vieții tale dăruindu-ți cu fervoare iubirea, clipă de clipă. O astfel de viață este împlinită față de ea însăși în fiecare clipă.

Bărbatul superior nu caută împlinirea prin muncă și prin femeie, pentru că, deja este împlinit. Pentru el, munca și intimitatea sunt ocazii specifice de a dărui și de a se topi în extazul dăruirii.

12 Fii dispus să schimbi totul în viața ta

Bărbatul trebuie să fie pregătit să se dedice în totalitate scopului său, să își împlinească menirea sau să și-o distrugă, iar apoi dacă este necesar să renunțe și la stilul de viață actual pentru a se putea arunca iar în "gol". El poate ajunge chiar să nu mai știe încotro se îndreaptă și să nu mai știe dacă drumul este bun, dar sinceritatea căutării sale, aspirația sa de a fi ghidat și orientat spre a-și atinge scopul vieții sale va genera liniile de câmp care să-i restructureze viața. O nouă viziune poate să apară sau o nouă formă a scopului său fundamental se poate cristaliza în această perioadă. Aceste cicluri de acțiune puternică și precisă urmate de perioade de restructurare în care nu mai știe ce se întâmplă sunt firești pentru un bărbat care se "leapădă" de straturile karmei sale în mersul său spre revelarea esenței sale profunde care este Sinele.

Pe măsură ce devii dispus să trăiești la limită, scopul tău cel mai profund va începe încet, încet să se facă cunoscut. Strat după strat ți se va revela într-o lumină mereu nouă, din care, la un moment dat, va străluci precum o stea însăși esența a ceea ce ești tu. Te vei apropia astfel gradat, venind dinspre circumferință pe raze din ce în ce mai mici, de însuși centrul fundamental al ființei tale. Vei conștientiza că fiecare scop atins a fost ca un cerc concentric pe care l-ai penetrat spre a pătrunde pe raza unui alt cerc mai mic și tot așa până ai ajuns să te identifici și să penetrezi

chiar centrul ființei tale. Viața ta de până acum a constat în penetrarea fiecărui cerc, din exterior către centru.

Scopurile din exterior sunt adesea scopurile pe care le-ai moștenit sau învățat de la părinții tăi și din experiențele din copilărie. Poate tatăl tău a fost pompier, prin urmare ai vrut să devii pompier. Sau, ca reacție față de el, te-ai hotărât să fii incendiator. În orice caz, cercurile din exterior, scopurile asupra cărora te concentrai adesea în tinerețe, sunt foarte probabil numai aproximări vagi ale scopului tău cel mai adânc.

Dacă scopul tău cel mai profund a fost să meditezi și să îl realizezi pe Dumnezeu, ai putut descoperi poate că înainte să te dedici în totalitate acestei practici a trebuit să treci prin cercurile concentrice reprezentate de jocul cu femeile iubite, relațiile și mimetismul social, abuzurile și viciile, căsătoria, creșterea copiilor, dezvoltarea unei cariere, etc. În cele din urmă, după ce ai ajuns să controlezi fascinația și tentația acestei lumi a "femeii și a aurului" te-ai putut dedica în totalitate meditației permanente.

Pe măsură ce dizolvi fiecare strat și înaintezi către centru, te vei apropia din ce în ce mai mult de scopurile tale cele mai adânci și apoi de scopul cel mai adânc al inimii tale, oricare ar fi el, în orice clipă. Totuși, probabil încă nu ai ajuns să îți trăiești cel mai adânc scop. Probabil ai nevoie să arzi karma sau să împlinești nevoia scopului actual de care ești atras și totodată distras. E ușor să te simți dezamăgit de viață; succesul nu e niciodată atât de satisfăcător pe cât crezi tu că va fi. Dar există un motiv pentru aceasta. Îndeplinirea cu succes a unui scop intermediar, mai puțin important, nu conferă o senzație plăcută pentru mult timp, pentru că este numai pregătirea pentru înaintarea către structurarea și mai măreață a scopului tău cel mai adânc. Fiecare scop, fiecare misiune este menită să fie trăită din plin până când devine seacă, plictisitoare și inutilă. Atunci ar

trebui dată la o parte. Acesta este un semn de evoluție, dar tu ai putea să-l iei drept un semn al eşecului.

De exemplu, ai putea să începi un proiect de afaceri, să lucrezi la el mai mulți ani, şi apoi dintr-odată te trezeşti complet dezinteresat. Ştii că dacă l-ai mai continua câțiva ani ai culege o răsplată financiară mult mai mare decât dacă ai abandona proiectul acum. Dar proiectul nu te mai atrage. Nu te mai simți interesat de el. Ți-ai dezvoltat nişte abilități în ultimii câțiva ani în care ai lucrat la proiect, dar încă nu au dat roade. Ai putea să te întrebi, acum că ai abilitățile, dacă ar trebui să-l continui şi să fructifici proiectul, chiar dacă munca ți se pare zadarnică. Ei bine, poate ar trebui să-l continui. Poate renunți prea devreme, speriat de succes sau de reuşită, sau pur şi simplu eşti prea leneş ca să perseverezi. Astea sunt câteva dintre posibilități. Întreabă-i pe prietenii tăi apropiați dacă ei consideră că îți pierzi avântul, abandonezi, sau ți-e frică să îți duci proiectul la bun sfârşit. Dacă ei consideră că renunți prea devreme, continuă-l.

Totuşi, există şi posibilitatea să îți fi încheiat karma în domeniul acesta. E posibil ca acesta să fi fost un strat al scopului, pe care acum l-ai îndeplinit, în drum spre un alt strat al scopului, mai aproape de scopul tău cel mai adânc. Printre semnele împlinirii sau încheierii unui strat al scopului, se numără următoarele atitudini:

1. Deodată nu mai eşti deloc interesat de un proiect sau misiune care, chiar mai înainte, te motiva foarte tare.

2. Te simți surprinzător de lipsit de orice fel de regrete, pentru începerea sau pentru terminarea proiectului.

3. Chiar dacă e posibil să nu ai nici cea mai vagă idee ce vei face în continuare, te simți senin, netulburat şi mai ales neîmpovărat.

4. Simți o sporire a energiei la perspectiva de a înceta implicarea ta în proiect.

5. Proiectul pare aproape prostesc, precum colecționarea de şireturi sau tapetarea casei cu bonuri de la benzinărie. Desigur, ai putea s-o faci, dar de ce să vrei s-o faci?

Dacă simți aceste semne, probabil e timpul să încetezi să lucrezi la proiectul acesta. Trebuie să îți închei implicarea impecabil, totuşi, asigurându-te că nu ai lăsat lucruri neterminate şi că nu îngreunezi viața nimănui încetându-ți implicarea. Ar putea dura ceva timp, dar e important ca stratul acesta al scopului tău să se termine curat şi să nu creeze altă obligație care te va îngreuna pe tine sau pe alții în viitor.

Următorul strat al scopului tău în desfăşurare s-ar putea arăta imediat. De cele mai multe ori, însă, nu se întâmplă aşa. Este ca o perioadă de maturare. După încheierea unui strat al scopului, s-ar putea să nu ştii ce să faci cu viața ta. Ştii că vechiul proiect s-a terminat pentru tine, dar nu eşti încă sigur ce urmează. În această etapă, cererea noastră fermă adresată Divinului sau întregului Univers, de a ni se revela ceea ce trebuie să facem mai departe spre a ajunge la scopul nostru profund, şi apoi aşteptarea noastră calmă şi plină de împăcare a răspunsului este tot ceea ce am putea noi face.

Nu există nici o modalitate de a grăbi acest proces. Ai putea avea nevoie de o slujbă intermediară care să te susțină până ce următorul strat al scopului devine clar. Sau poate ai suficienți bani ca să aştepți pur şi simplu. Dar în orice caz, e important să fii receptiv la o viziune a ceea ce urmează. Rămâi deschis față de o viziune a scopului tău mai adânc fără să îți umpli timpul cu distracții ieftine. Nu te uita la televizor şi nu juca jocuri pe calculator. Nu ieşi în fiecare seară să bei bere cu prietenii şi nu începe să te întâlneşti cu o mulțime de femei. Numai aşteaptă. S-ar putea să vrei să te retragi într-o regiune îndepărtată şi să fii singur. Orice hotărăşti să faci, rămâi în mod conştient deschis şi disponibil să primeşti o viziune sau un semn a ceea ce urmează.

Va veni. Când va veni, de obicei nu va fi o viziune detaliată. Probabil vei simți în ce direcție să o iei, dar pașii efectivi s-ar putea să nu fie clari. Când impulsul începe să apară, urmează-l. Nu aștepta detaliile. Învață din greșeli ce trebuie să faci.

De exemplu, poate ai fost agent de bursă și apoi ai terminat acel strat al scopului. Ai economisit ceva bani, iar acum aștepți o viziune despre următorul strat. După trei săptămâni în care înnebunești, nu știi ce vei face cu viața ta, începi să simți că vrei să lucrezi cu oamenii. Începi să visezi să-ți folosești abilitățile financiare pentru a-i ajuta pe oameni să-și înceapă propriile afaceri. Ai câțiva prieteni care au intenții bune de a salva lumea, însă sunt proști afaceriști și nu par să se urnească din loc. Prin urmare îi suni și le oferi ajutorul tău.

În timp ce îi ajuți, continui să cauți „făgașul" scopului tău. S-ar putea să ai câteva starturi greșite. Dar, în cele din urmă, descoperi că o mulțime de grupuri non-profit te sună, cerându-ți sfatul. Pare că universul te sprijină în această direcție. Habar n-ai dacă îți poți câștiga existența făcând asta, dar deocamdată pare bine. Prin urmare te concentrezi în totalitate asupra acestei activități. Te dăruiești 100%, fără nici o reținere. Curând, un om bogat află despre ce faci. Îți admiră devotamentul total și intenția de a-i ajuta pe alții. Devine protectorul tău. Acum, ești aranjat. Ai un venit bun, faci ceea ce vrei cu adevărat să faci și îi ajuți pe alții. Îți place ceea ce faci, generezi iubire în cei care intră în contact cu tine. Viața ta pare împlinită. Și apoi, într-o zi, câțiva ani mai târziu, s-a sfârșit. Stratul acesta s-a dizolvat. Și ciclul începe iar, și iar, până ai traversat toate straturile către scopul tău cel mai profund. Apoi, acționezi din plin, până ce și stratul acela e dizolvat în extazul iubirii care ești tu însuți.

13 Nu-ți folosi familia drept scuză

Dacă un bărbat nu își descoperă niciodată scopul cel mai adânc, sau compromite pentru totdeauna atingerea lui și își folosește familia ca scuză pentru aceasta, atunci esența lui slăbește, iar el își pierde profunzimea și puterea impactului său ca prezență. Iubita lui își pierde încrederea în el și polaritatea sexuală este mult diminuată între ei. Chiar dacă e posibil ca el să investească încă multă energie în creșterea copiilor lor și în rezolvarea treburilor gospodăriei, relația lor nu va merge bine. Bărbatul ar trebui, desigur, să fie un participant deplin la îngrijirea copiilor și în gospodărie. Dar dacă renunță la scopul lui cel mai adânc pentru a face asta, în cele din urmă, toată lumea suferă.

Ai grijă de copii și de casă cât vrei tu și cum vrei tu. Dar ține minte că dacă renunți prea mult timp la adevăratul tău scop ca să faci asta, de fapt nu ajuți pe nimeni. Creșterea copiilor, la fel ca orice angajament responsabil în iubire, cere să treci peste preferințele tale personale de dragul angajamentului mai important, de dragul slujirii în iubire. Aceasta face parte în mod firesc din a fi cap de familie. Totuși, nu poți renega scopul tău cel mai adânc ca să faci asta, pentru că astfel te deconectezi de la sursa ta profundă și te vei simți din ce în ce mai frustrat, resemnându-te în cele din urmă în fața unei vieți mai neînsemnate decât știi că ești în stare să trăiești. Această renunțare la sine se va transmite iubitei tale și

copiilor tăi. Vor simți slăbiciunea ta. Iubita ta va începe să preia controlul mai mult decât vrea de fapt, deoarece evident tu nu eşti în stare să preiei controlul şi cineva trebuie să o facă. Copiii tăi îți vor contesta capacitatea de a-i disciplina, deoarece simt lipsa ta de autodisciplină autentică. Oricât ai încerca, odată ce ți-ai negat propriul scop lăuntric, casa ta va deveni un loc unde fiecare îți testează capacitatea de a rămâne ferm pe poziție, iar tu vei pierde.

Evident, ca tată sau cap de familie, vei vrea să îți dăruieşti iubirea, priceperea, energia şi timpul familiei. Va fi bucuria ta, dar va fi şi o necesitate. Totuşi, motivul pentru a dedica timp gospodăriei poate fi sau nu simetric între cei doi iubiți şi asta ar trebui să fi o descoperire continuă pentru fiecare cuplu. Acest motiv se poate schimba în timp atât pentru bărbați, cât şi pentru femei, pe măsură ce viețile lor trec prin etape diferite. Prioritatea femininului, atât la bărbați, cât şi la femei, este circuitul iubirii în relație. Prioritatea masculinului, atât la la bărbați, cât şi la femei, este misiunea care duce la libertate. Până la urmă, libertatea adevărată şi iubirea adevărată duc în acelaşi punct: centrul nostru fundamental, Sinele. Totuşi, călătoria masculinului şi cea a femininului către această unitate a iubirii şi libertății Sinelui nostru sunt foarte diferite.

Dacă soția ta are o esență mai feminină decât tine, sau dacă e într-o fază mai feminină a vieții decât tine, atunci prioritatea ei va fi circuitul iubirii în viața ei: interiorul ei va fi mult mai împlinit de iubirea pe care o are pentru copii decât va fi al tău. Şi tu vei simți o mare împlinire dăruind iubire copiilor tăi, dar dacă ai o substanță masculină, sau dacă eşti într-o fază masculină a vieții, această împlinire nu te va afecta la fel în interior. Chiar dacă îți iubeşti copiii la fel de mult ca soția ta, relația ta cu ei va fi numai o parte a scopului cel mai adânc al vieții tale. Care este acest scop suprem al vieții tale?

Pentru unii bărbați, este familia. Dacă eşti unul din aceşti bărbați, atunci probabil nu te preocupă problema dacă îți foloseşti familia ca scuză sau nu. Mulți bărbați, însă, indiferent de cât de mult îşi iubesc familia, simt şi o chemare mai profundă. Dacă nu trăiesc în conformitate cu această chemare, atunci esența lor slăbeşte, chiar dacă îşi iubesc familia şi doresc sincer să o slujească.

Când îți cunoşti orientarea şi o trăieşti din plin, esența ta este vie şi puternică. Copiii tăi vor simți asta. Vor reacționa la claritatea şi prezența ta altfel decât vor reacționa la ambiguitatea ta – o ambiguitate care rezultă din faptul că ai deviat de la scopul tău cel mai profund deoarece crezi că e „bine" sau „corect" să petreci timp cu ei. O perioadă scurtă cu un tată care e prezent în totalitate, împlinit în iubire, nescindat în interior şi sigur de misiunea lui în viață, va avea un efect mult mai pozitiv asupra copiilor tăi decât dacă ar petrece mult timp cu un tată care e ambiguu în intențiile lui şi a pierdut legătura cu scopul său cel mai adânc, indiferent de cât de mult îşi iubeşte copiii.

Copiii învață cel mai mult de la părinți prin osmoză. Dacă tatăl lor e uşor slăbit şi compromis, aceasta va determina modul în care simt ei iubirea lui. Exact cum ai făcut tu cu tatăl tău, copiii tăi vor repeta sau vor reacționa la gustul emoțional pe care îl absorb de la tine. Atitudinea ta emoțională esențială – împăcat cu scopul tău cel mai profund sau speriat în ambiguitatea intenției tale – devine astfel o parte din căminul copiilor tăi.

Dacă tu şi soția ta lucrați amândoi, e mai bine să aranjați cu alte familii să „împărțiți" îngrijirea copiilor sau să angajați pe cineva să vă ajute cu copiii, decât să îți compromiți pentru totdeauna scopul şi adevărul cel mai lăuntric pentru că simți că trebuie să faci asta pentru a petrece mai mult timp cu copiii tăi.

Nu cantitatea de timp, ci calitatea interacțiunii influențează cel mai mult dezvoltarea unui copil. Copiii sunt extrem de sensibili la atitudinea emoțională. Copiii tăi vor simți dacă nu ești împlinit în interiorul tău, aliniat cu scopul tău cel mai adânc și nu trăiești o viață de un angajament autentic. De dragul lor, de dragul tău, de dragul iubitei tale, descoperă-ți scopul cel mai adânc, angajează-te în totalitate în procesul acestei descoperiri și găsește o cale de a te ocupa de familia ta în timp ce faci asta. Fii cu soția și cu copiii tăi fără compromis sau ambiguitate. Nu-ți folosi niciodată familia ca scuză pentru a fi mai puțin decât ai putea să fii. Nu deveni o victimă a propriei ambiguități și indecizii. Cu mijloace de contracepție atât de accesibile, copiii sunt o opțiune. Dacă alegi să fii cap de familie și să crești copii, ești responsabil să îi tratezi cu cât mai multă iubire sinceră, pe care o poți dărui numai dacă viața ta este în concordanță cu scopul tău cel mai profund.

Nu-ți priva familia de esența ta cea mai împlinită și nu o folosi ca scuză ca să eviți efortul de care va fi nevoie pentru a-ți exprima viziunea cea mai înaltă. Poți dărui iubire familiei și poți începe munca vieții tale, dacă te disciplinezi să dai ascultare mai întâi celor mai adânci dorințe ale tale. Apoi, când ești cu familia, ești cu ei în totalitate, deoarece nu există în viața ta nici o acțiune mereu neterminată care să te distragă și nici o ambiguitate interioară cu privire la locul în care vrei să fii sau la ceea ce vrei să faci cu adevărat.

14 *Nu te pierde în sarcini și obligații*

Oricare ar fi caracteristicile scopului unui bărbat, el trebuie să împrospăteze mereu elementul transcendent al vieții lui prin meditație și retragere regulată. Bărbatul nu ar trebui niciodată să se piardă în detaliile vieții sale și să uite că, în fond și până la urmă, viața se rezumă la nimic altceva decât ceea ce este adevărul cel mai profund al clipei de față. Sarcinile de îndeplinit nu îl fac pe bărbat mai conștient sau mai liber decât este el capabil să fie în clipa de față.

Probabil te-ai observat în „starea de a face". Ești complet concentrat, absorbit de terminarea unei sarcini. Nu vrei să fii deranjat. Dacă cineva încearcă să te întrerupă cu o întrebare, îi ignori sau îi dai un răspuns rapid ca să poți continua. Această „stare de a face" este foarte obișnuită la bărbați. Fie că încerci să auzi ceva la televizor sau să termini un raport până la miezul nopții, atenția ta e concentrată asupra sarcinii iminente și nu vrei să fii distras. Această „stare de a face" este unul din punctele tale forte, dar se poate resimți și ca o mare slăbiciune a bărbatului. E grozav să fii în stare să înaintezi printre obstacole și să finalizezi acțiunea. Și e bine să te menții disciplinat și hotărât până la capăt.

Dar dacă uiți de scopul mai important în timp ce te ocupi de sarcinile mărunte și nesfârșite ale vieții de zi cu zi, atunci te-ai redus la a fi o mașinărie neînsemnată. Chiar și acum, când

citeşti această carte, ai putea fi într-o „stare de a face", prins complet în procesul lecturii. Dacă ar fi să mori chiar acum, care ar fi senzaţia ultimei tale clipe? Simţi misterul infinit al existenţei, astfel încât ultima ta clipă să devină una de veneraţie şi recunoştinţă? Inima ta este atât de deschisă încât ultima ta clipă te-ar dizolva şi ţi-ar conduce spiritul în lumina iubirii perfecte? Sau eşti atât de absorbit încât nici nu ai observa moartea trecând peste tine, până în ultima clipă, când ... vâjjj... totul s-a dus?

Testarea împlinirii tale în orice clipă este capacitatea ta de a muri într-un abandon liber şi plin de iubire, ştiind că ai făcut tot ce ai putut cât ai fost viu pentru a dărui şi a cunoaşte adevărul existenţei, fără nici un regret. Ai iubit pe deplin? Sau ai sentimente neexprimate care ţi-ar păta ultima clipă cu regret? Te relaxezi complet în veneraţia misterului nemărginit? Sau eşti atât de absorbit de munca şi de proiectele tale încât nu mai simţi miracolul existenţei, fiecare clipă care apare şi dispare în marele necunoscut? Dependenţa ta de sarcini şi obligaţii ţi-a construit ochelari de cal care îţi limitează vederea, chiar şi acum?

Sarcinile sunt importante, dar nici o cantitate de obligaţii nu egalează iubirea, libertatea sau conştiinţa deplină. Nu poţi face niciodată destul, nici nu poţi face ce trebuie, pentru ca în cele din urmă să-i mulţumeşti pe ceilalţi sau să te simţi împlinit prin acţiunile tale exterioare. A face este numai natura vieţii tale fizice. Dacă vrei ca trupul să dureze, trebuie să mănânci şi să respiri. Trebuie să munceşti, să ai grijă de familia ta şi să te speli pe dinţi. Dar acestea sunt numai aspectele tehnice ale vieţii pe pământ. Nu ating niciodată adevărul absolut al existenţei tale. Când îţi îndeplineşti corect sarcinile, ele eliberează energia ta vitală ca să te poţi ocupa de ceea ce contează cu adevărat – căutarea, înţelegerea şi

personificarea adevăratei libertăţi. Ştii măcar ce înseamnă asta? Te-ai dedicat aflării adevărului profund al propriei tale existenţe? Dacă în clipa asta sarcinile tale nu îţi ajută viaţa în felul acesta, trebuie să renunţi la ele sau să le schimbi astfel încât să o facă. Altfel, îţi iroseşti viaţa.

În timp ce multe femei pierd timp preţios învârtindu-se în curenţi şi vârtejuri emoţionale, mulţi bărbaţi îşi irosesc naşterea căutând îndeplinirea sarcinilor. Munceşti pe brânci, zi de zi, an de an şi devii un robot al obligaţiei. Mai bine ridică ochii, vezi orizontul şi îndeplineşte-ţi sarcinile aşa cum mături casa într-o zi însorită. Ca să te ajute să-ţi aminteşti de banalitatea sarcinilor tale zilnice, întrerupe-ţi programul tău de robot apelând la rememorări. Aceste rememorări ar trebui să pătrundă în inima ta şi să scoată ce e mai bun în această clipă. Reaminteşte-ţi că odată şi odată vei muri. Gândeşte-te curajos la moartea ta. Priveşte imaginea celei mai luminate fiinţe pe care o cunoşti. Contemplă misterul existenţei. Relaxează-te în iubirea cea mai profundă de care eşti capabil. În felul tău, adu-ţi aminte de infinit şi apoi întoarce-te la sarcina iminentă. Astfel, nu îţi vei pierde niciodată perspectiva asupra adevăratului tău scop şi nu vei începe să crezi că viaţa este constituită numai din sarcini şi obligaţii. Nu fii robot şi nu fii un trântor. Reaminteşte-ţi cine eşti! Eşti misterul nemărginit al iubirii. Fii asta fără să uiţi de sarcinile tale.

15 Nu mai spera ca iubita ta să devină mai uşor de înţeles

Femeia pare adesea să testeze capacitatea bărbatului ei de a rămâne netulburat în adevărul şi scopul lui. Îl testează ca să simtă libertatea lui şi profunzimea iubirii lui, să ştie că e demn de încredere. Testele ei pot lua diverse forme: se plânge, îl provoacă, se răzgândeşte, se îndoieşte de el, îl distrage sau chiar îi subminează scopul sau autoritatea într-un mod subtil sau nu foarte subtil. Bărbatul nu trebuie să creadă niciodată că testele iubitei sale se vor termina şi viaţa lui va deveni mai uşoară. Ar trebui mai degrabă să aprecieze faptul că ea face lucrurile acestea ca să-i simtă puterea, integritatea şi deschiderea. Ea doreşte să fie pătrunsă de adevărul şi iubirea lui cea mai adâncă. Pe măsură ce el evoluează, la fel vor evolua şi testele ei.

Fiecare clipă a vieţii tale este fie un test, fie o sărbătoare. Acelaşi lucru e valabil pentru fiecare clipă cu iubita ta, numai că de două ori mai mult. Nu numai că simpla ei existenţă este un test pentru tine, dar una din cele mai mari plăceri ale ei în intimitate este să te testeze şi apoi să simtă că nu eşti abătut din drum de provocarea ei.

Cel mai erotic moment pentru o femeie este să simtă că eşti Shiva, masculinul divin: imperturbabil, pe deplin iubitor, absolut prezent şi atotpătrunzător. Nu te poate mişca, pentru că deja eşti ceea ce eşti, cu sau fără ea. Nu te poate alunga, pentru că deja o penetrezi în iubire neşovăielnică, pătrunzând în inima, în corpul

şi în conştiinţa ei. Nu te poate distrage, pentru că angajamentul unidirecţional faţă de adevăr nu va fi influenţat de şiretlicurile ei. Simţind această imensitate a iubirii şi a libertăţii în tine, poate avea încredere totală în tine şi poate renunţa la testul ei sărbătorind iubirea. Până va vrea să simtă din nou că eşti Shiva. Şi atunci testarea va începe iar. De fapt, te va testa cel mai mult tocmai când eşti cel mai mult asemenea lui Shiva. Poate ai muncit pentru un scop financiar şi în sfârşit ai reuşit. După luni sau ani de efort, ai câştigat în mod creator o mare sumă de bani. Te simţi fericit, împlinit, plin de succes. Te simţi minunat. Vii acasă la soţia ta şi vrei să-i dai vestea.

„Am făcut un milion de dolari azi."

„Frumos."

„Frumos!!?? Ştii cât de mult am muncit pentru asta!"

„Ştiu. Parcă nu te-am văzut de luni de zile. Ţi-ai adus aminte să iei lapte în drum spre casă?"

„A, scuze, am uitat. Dar cui îi pasă? Acum am putea cumpăra o lăptărie!"

„Te-am rugat de trei ori azi dimineaţă să iei lapte şi ţi-am pus un bilet pe servietă. Cum ai putut să uiţi?"

„Am zis că-mi pare rău. Uite, mă duc să iau laptele ăla nenorocit..."

De ce se poartă aşa? Pentru că vrea pur şi simplu să îţi minimalizeze succesul? Nu. Te provoacă pentru că succesul tău nu face doi bani pentru ea, dacă nu eşti liber şi plin de iubire. Iar dacă eşti liber şi plin de iubire, nimic din ce spune ea nu te poate doborî. Vrea să simtă că eşti de nedoborât, aşa că te loveşte în punctul slab. Desigur că ştie cât de mult înseamnă pentru tine momentul acesta de succes. Tocmai de aceea îl neagă. Nu pentru că vrea să-ţi facă rău. Ci pentru că vrea să îl simtă pe Shiva. Vrea să îţi simtă puterea. Vrea să simtă că fericirea ta nu depinde de reacţia ei, nici de faptul că ai făcut un milion de dolari. Vrea să

simtă că eşti un bărbat superior mereu stăpân pe Sine.

E o treabă grea să fii atât de liber şi atât de plin de iubire şi măreţie ca Shiva şi în momentele tale de mediocritate ai vrea ca iubita ta să se mulţumească cu mai puţin. Însă dacă eşti un bărbat care trăieşte din plin, dispus să acţioneze la limită şi să progreseze prin dificultăţi, atunci vei vrea ca ea să te testeze. S-ar putea să nu-ţi placă. Dar nici nu vrei să se resemneze cu vreun prost care depinde de reacţia iubitei lui pentru a fi fericit. Dacă eşti în acord cu misiunea ta, eşti fericit în esenţă, cu toate că perioadele oscilează între greu şi uşor. Nu ai nevoie de mângâierile iubitei tale pentru a-ţi îndeplini misiunea. Însă e plăcut când te mângâie, dar nu mai ai nevoie de mămica, să îţi spună ce băiat bun eşti. Iar iubita ta nu vrea să ai nevoie de mămica. De fapt, o dezgustă acest lucru.

Dacă iubita ta e slabă, s-ar putea mulţumi cu un bărbat slab şi astfel să-ţi satisfacă nevoia de a te simţi băiat bun. Dar dacă e o femeie bună, o femeie puternică, o femeie "adevărată", nu va tolera nevoile tale copilăreşti de a fi apreciat, de a colecţiona jucării mai mar şi de a fi stăpânul lumii. O femeie "adevărată" va iubi partea copilărească din tine, însă vrea ca viaţa ta să fie călăuzită de adevărurile tale cele mai profunde, nu de rănile tale neîngrijite din copilărie. Vrea să simtă că în interiorul tău ai depăşit nevoia de apreciere şi de jucării de un milion de dolari. Vrea să simtă puterea ta care se autogenerează din adevărul profund al fiinţei tale, din Sine.

Prin urmare te va testa. S-ar putea să nu fie pe deplin conştientă de motivul pentru care o face, însă te va lovi în punctele slabe, îndeosebi în momentele tale de succes superficial, pentru a-ţi simţi puterea. Dacă cedezi, ai picat testul. Ai lăsat-o pe iubita ta să te minimalizeze. Ai demonstrat dependenţa ta de ea pentru validarea exterioară. Chiar dacă tocmai ai făcut un milion de dolari, eşti un om slab. Iubita ta nu poate avea

încredere deplină în tine. Dacă rămâi însă împlinit şi puternic, vesel şi iubitor, adevărul fiinţei tale va fi neperturbat de testul ei şi... atunci ai trecut testul.

„Iubito, îţi dau eu lapte imediat" îi spui în timp ce o ridici în braţe cu iubire şi o aşezi pe canapea, râzând, sărutând-o, privind adânc în ochii ei minunaţi şi revărsând asupra ei torentul iubirii tale încrezătoare prin alinturi, mângâieri şi dezmierdări.

O vei simţi gradat cum se relaxează, căci unde se poate simţi mai încrezătoare decât în braţele lui Shiva căruia îi simte înfiorată esenţa. Acum ea renunţă la tachinările ei şi elimină toate tensiunile din inima ei. Eşti de încredere. Nu ai nevoie de validarea ei pentru a fi plin de iubire. Pur şi simplu eşti plin de iubire. Eşti iubirea. Adevărul tău este iubirea. Împlinirea ta nu depinde de mămica. Nu eşti doar bărbat, eşti un bărbat superior: un bărbat care face tot ce poate pentru a personifica iubirea în lume şi în intimitate, un bărbat care poate găsi ceva amuzant în faptul că a uitat să cumpere lapte într-o zi în care a făcut un milion de dolari. Acesta e genul de bărbat în care poate avea încredere iubita ta. Acum, e momentul pentru sărbătoare. Acum, se poate relaxa şi ţi se poate alătura cu adevărat în veselia ta, ştiind că nu depinzi de laudele ei pentru a fi fericit. Va dura zece minute, poate. Şi apoi te va testa din nou.

Nu se termină niciodată. O femeie îl va testa mereu pe bărbatul ei pentru plăcerea de a simţi puterea lui în iubire, capacitatea lui de a trece peste neplăcere, perseverenţa în adevărul lui şi capacitatea de a împărtăşi cu ea acel adevăr în iubire, chiar şi atunci când ea e nemulţumită – mai ales atunci când e nemulţumită. Nemulţumirea este începutul plăcerii ei. Nu este o critică adevărată, ci un test al stării tale de Shiva. Critica e dizolvată în totalitate în iubire de îndată ce simte stăpânirea de sine, puterea, veselia şi fericirea ta în mijlocul loviturii.

Nu se termină niciodată. Acesta e secretul. Nu poți scăpa de asta. Găsirea unei alte femei nu te va ajuta. Terapia nu te va ajuta. Dibăcia financiară sau sexuală nu te va ajuta. Iubita ta te testează pentru că te iubeşte. Vrea să simtă adevărul tău. Vrea să simtă iubirea ta. Şi vrea să simtă că adevărul şi iubirea ta sunt mai puternice decât înțepăturile pe care ți le poate arunca. Pe urmă poate să se relaxeze şi să se abandoneze în universul iubirii polare bărbat/femeie. Pe urmă poate avea încredere în tine. Femeile cele mai iubitoare sunt cele care te vor testa cel mai mult. Ea vrea să fii tu însuți şi în orice manifestare racordat la Sinele tău etern liber, atotputernic, plin de beatitudine. Să fii chiar Shiva.

Nu se va mulțumi cu mai puțin. Ştie că acesta e adevărul despre tine. Ştie că în adâncul inimii tu eşti liber, eşti Shiva. Dacă eşti mai puțin de atât, te va chinui. Şi, după cum ştii, se cam pricepe la asta.

Totuşi, dacă scopul tău este să fii liber, nu ai vrea să fie altfel. Şi vei lăsa jocul ei magic să continue, căci ea este Shakti.

Notă a editorului

Shiva şi Shakti sunt doi termeni care provin din limba sanscrită şi se referă la Eternul Masculin (Shiva) şi Eternul Feminin (Shakti) ca principii primordiale divine ale manifestării polarității în univers. În tradiția spirituală Dumnezeu transcendent, care se află dincolo de universul manifestat este lipsit de polaritate. Pentru a crea însă el îmbracă două apecte complementare. Unul este "conştiința", principiul masculin, Shiva şi celălalt este "energia", principiul feminin, Shakti.

În plan uman această polarizare cosmică se reflectă în bărbat ca manifestare a lui Shiva şi în femeie ca manifestare a lui Shakti. Interacțiunea dintre cei doi reface jocul divin al creației inițiat de Dumnezeul transcendent prin polaritatea Shiva - Shakti.

Partea a doua

Atitudinea față de femei

16 Femeile nu sunt mincinoase

„A-ți ține cuvântul" este o atitudine masculină, fie că este manifestată de bărbați sau femei. O persoană cu o esență feminină s-ar putea să nu își țină cuvântul și totuși asta să nu fie tocmai o „minciună". În realitatea feminină, cuvintele și faptele au un loc secundar față de emoții și față de stările schimbătoare ale relației. Când spune „Te urăsc" sau „N-o să mă mut niciodată în Texas" sau „Nu vreau să merg la film", de multe ori e mai mult o reflectare a unui val de sentimente trecătoare decât o atitudine bine gândită cu privire la evenimente și experiență. Pe de altă parte, bărbații vorbesc mai serios. Cuvântul unui bărbat e onoarea lui. Femeile spun ce simt. Cuvântul unei femei este expresia ei de moment.

Când o asculți pe iubita ta, ascult-o așa cum ai asculta oceanul sau vântul prin frunze. Sunetele pe care le auzi din partea ei sunt sunetele mișcării energiei ei emoționale. Desigur, sunt situații când vorbește în stilul masculin de a spune exact ce gândește, dar, de cele mai multe ori, și aproape întotdeauna în momentele emoționale, ceea ce spune este sunetul sentimentelor ei. Discursul ei feminin seamănă mult mai mult cu poezia decât cu un plan de acțiune precis. Într-un moment emoțional, ceea ce spune că va face este de fapt expresia a ceea ce are ea chef să facă în acel moment. Sentimentele ei, și prin urmare ceea ce va face de fapt, s-ar putea schimba în cinci minute. S-ar putea schimba o dată la cinci minute.

De câte ori eşti surprins de acţiunile iubitei tale şi îi spui „Dar ai zis...", uiţi că ea are o esenţă feminină. Ceea ce spune iubita ta este ca un nor care trece pe cer: bine format, coerent şi de nerecunoscut câteva clipe mai târziu. Norul este tocmai o expresie a fizicii apei, a vântului şi a aerului. Cuvintele iubitei tale sunt expresii ale fizicii sentimentelor ei, ale relaţiei voastre şi ale nuanţelor situaţiei actuale, văzute şi nevăzute. După o clipă, factorii aceştia se vor schimba şi la fel vor face expresiile iubitei tale. Ai putea s-o întrebi „Vrei să mergi la film?" Ea ar putea răspunde: „Nu prea" Apoi o îmbrăţişezi şi o învârţi prin aer şi zici „Hai să mergem la film!", iar ea spune „Bine!".

Nu vorbeşte despre dorinţa ei de a merge la film. Vorbeşte despre sentimentul ei cu privire la relaţia voastră în momentul de faţă. Dacă după ce ea a zis că nu vrea să meargă la film, tu ai zice „bine" şi te-ai aşeza să te uiţi la televizor, nu ai înţelege ideea. De fapt nu spune că nu vrea să meargă la film, chiar dacă asta spune. Asta nu e minciună. Pentru un bărbat, sau pentru oricine care vorbeşte în stilul masculin, să spui ceva care nu e adevărat înseamnă să minţi. Dar, pentru femeie, adevărul este o noţiune superficială pe lângă consistenţa circuitului ei de sentimente. „Adevărul" femininului este orice simte ea cu adevărat, în momentul de faţă.

Deci, când spune că vrea să se mute la Pittsburgh cu tine şi apoi, după ce ai vândut casa, spune că nu vrea să se mute cu tine, să nu începi să urli „Dar ai zis...!" Când ţi-a spus prima dată că vrea să se mute, avea o presimţire bună cu privire la relaţie. Pe urmă când ţi-a spus că nu vrea să se mute, avea o presimţire rea cu privire la relaţie. În loc să vă certaţi în legătură cu ce a zis sau ce n-a zis, mai întâi stabileşte iubirea în intimitate. Regula de bază este următoarea: nu crede conţinutul literal a ceea ce spune iubita ta decât dacă iubirea

se revarsă cu putere şi din plin în momentul în care o spune. Şi chiar şi atunci, să ştii că probabil vorbeşte despre sentimentele ei în curs, nu neapărat despre subiectul de care vorbeşte.

Nu îţi baza niciodată planurile pe ce spune o femeie că vrea să facă, decât dacă se află în circuitul deplin al iubirii atunci când o spune. Şi atunci, aşteaptă-te să se răzgândească în orice clipă când sentimentele ei se schimbă. Ţine minte că sentimentele unei femei pot fi mai fluctuante şi oricum sunt sensibile la un nivel mai subtil decât sunt ale tale. Femeile nu sunt mincinoase, deşi de multe ori bărbaţilor le par aşa. De aceea bărbatul trebuie să fie responsabil de luarea propriilor decizii, pe baza celui mai profund adevăr pe care îl poate înţelege. Altfel, dacă te abaţi de la direcţia adevărului pentru a face un compromis pentru manifestările actuale şi schimbătoare ale iubitei tale, probabil vei ajunge să o învinovăţeşti.

Ar trebui să asculţi ce are de spus iubita ta şi să îi simţi cu atenţie profunzimea. Apoi, după ce ai reflectat destul asupra ideilor ei, ia cea mai bună decizie din adâncul inimii tale. În felul acesta, dacă după aceea iubita ta se răzgândeşte, n-o vei urî pentru că ţi-a compromis calea. Mai degrabă te poţi bucura de sensibilitatea ei subtilă şi de stările ei emoţionale schimbătoare. Îţi poţi continua sau îţi poţi modifica acţiunile din mers, ştiind că iei întotdeauna cea mai bună decizie pe care o ai la îndemână, după ce ai luat întru totul în considerare profunzimea înţelepciunii ei şi fluctuaţiile ei de expresie şi de stare sufletească.

17 *Laud-o*

Masculinul se dezvoltă prin provocare,
însă femininul se dezvoltă prin laudă.
Bărbatul trebuie să fie netulburat și explicit
în aprecierea la adresa iubitei lui.
Laud-o cu generozitate.

În copilărie, alți băieți te provocau ca să te inspire: „Pun pariu că nu poți să sari peste gardul acela." Într-un loc precum tabăra de instrucție, ți se spune că ești un nenorocit mizerabil și genul acesta de insultă te provoacă să fii cât poți de bun. Ca bărbat, probabil ai un obicei masculin de a-i provoca pe oameni, inclusiv pe iubita ta, ca s-o faci să se îndrepte sau să progreseze. Numai latura masculină a iubitei tale va progresa prin provocare. Latura feminină însă "prosperă" prin susținere și laudă.

Dacă îi spui „Îmi place forma corpului tău", o încurajezi mult mai mult să facă exerciții decât spunându-i „Sper că nu te mai îngrași." Lauda întotdeauna sporește calitatea pe care o admiri la iubita ta. „Ești atât de frumoasă când zâmbești" e mult mai eficient decât „Ești atât de urâtă când te încrunți", deși ambele arată dorința ta ca ea să zâmbească. Când vorbești cu iubita ta, întotdeauna e mai bine să consideri paharul pe jumătate plin decât pe jumătate gol. Lauda e o adevărată hrană pentru calitățile feminine. Dacă vrei ca iubita ta să își amplifice strălucirea,

sănătatea, fericirea, iubirea, frumusețea, puterea și profunzimea, laudă aceste calități. Laudă-le zilnic, de câteva ori.

Este un exercițiu greu de învățat pentru majoritatea bărbaților, dar trebuie să înveți să lauzi tocmai însușirile care crezi că încă nu sunt demne de laudă pentru a le face să devină astfel. Cu alte cuvinte, laudă calitatea micuță care vrei să se dezvolte. Dacă știi că iubita ta ar fi mai sănătoasă dacă ar face mai multe exerciții, nu-i spune asta. I se va părea o insultă, o respingere a ei așa cum este ea acum. În schimb, spune-i ce sexy e când transpiră în colanții ei. Spune-i ce mult te excită când își mișcă corpul. Orice părți ale corpului ei îți plac cu adevărat, spune-i-o, frecvent. Faptul că lauzi lucrurile care într-adevăr îți fac plăcere când face exerciții, îi va îmbunătăți antrenamentul. Pe de altă parte, spunându-i de ce ar trebui să facă exerciții, arăți că nu e acceptabilă pentru tine așa cum este. Lauda funcționează. Informația, nu. Lauda motivează. Provocarea, nu. Încearcă. Laudă de 5-10 ori pe zi lucruri precise pe care le iubești la iubita ta. Descoperă ce se întâmplă.

18 Dacă o tolerezi ajungi până la urmă să o urăşti

Un bărbat devine plin de resentimente şi frustrare faţă de iubita lui când e prea speriat, slab sau nepriceput ca să înţeleagă dispoziţiile şi testele ei de iubire. Ar vrea să fie mai uşor să se înţeleagă cu ea. Dar nu e în totalitate vina ei că e răutăcioasă şi nemulţumită. Este şi o reflectare a nevoii ei de a fi pătrunsă de iubire. Când un bărbat se resemnează şi pur şi simplu tolerează dispoziţiile autodistructive ale iubitei lui, este un semn al slăbiciunii lui. Atitudinea lui a devenit aceea de a vrea să scape de femei şi de lume, în loc să dorească să slujească femeile şi lumea prin iubire. Bărbatul nu ar trebui să tolereze toanele răutăcioase şi de nemulţumire ale iubitei lui, ci ar trebui s-o ajute şi să o iubească cu toată priceperea şi perseverenţa lui. Dacă ea nu poate sau nu vrea să se deschidă în iubire, el ar putea decide să pună capăt relaţiei cu ea, fără a nutri nici mânie, nici resentimente, pentru că ştie că a făcut tot ce a putut.

Care este rostul unei relaţii intime dacă nu acela de a beneficia amândoi iubiţii de ajutorul reciproc în evoluţia lor prin iubire, cu speranţa că aceasta se va putea realiza într-un mod mai bun decât ne-am putea ajuta singuri? Altfel, de ce să începi o relaţie intimă dacă evoluţia prin iubire se poate produce şi trăind singur? Intimitatea şi profunzimea unei relaţii de iubire te poate ajuta să evoluezi mai mult decât ai

putea s-o faci singur, prin arta dăruirii reciproce.

Unul dintre cele mai importante daruri pe care le poţi oferi iubitei tale este capacitatea ta de a-i deschide inima atunci când e închisă. Desigur, poate ieşi singură din melancolie, dar iubirea ta masculină fulgerătoare îi poate lumina melancolia într-un fel în care ea nu poate singură. Dacă eşti precum majoritatea bărbaţilor, însă, probabil ajungi să te simţi împovărat de toanele iubitei tale. Simţi că în acele momente ea e o pacoste. Ai vrea ca iubita ta să te lase pur şi simplu în pace şi să se îngrijească singură. În cele din urmă, te vei simţi înfrânt sau frustrat. Ajungi să tolerezi pur şi simplu toanele ei, în timp ce resentimentele se acumulează în interiorul tău. Te întrebi de fapt care-i problema ei. De ce nu poate fi fericită?

Partea feminină din iubita ta trece prin două faze: fie se deschide într-un abandon plin de iubire, fie se închide în ceea ce sfârşeşte prin a fi un test emoţional al capacităţii tale de a o face să se deschidă. Acest ciclu al femininului este asemenea tuturor ciclurilor din natură: nu se termină niciodată. Cu cât înveţi mai repede să accepţi şi să te joci cu dispoziţiile acestea de închidere emoţională, cu atât mai repede veţi trece amândoi peste drama psihologică şi veţi vedea hazul jocului.

În loc să tolerezi toanele de închidere şi de nemulţumire, ajut-o să se deschidă faţă de iubire dăruindu-te. Este darul tău de oferit. Amândoi veţi progresa mai mult dăruind decât tolerând. Un bărbat superior vede dispoziţiile iubitei sale nu ca pe o un blestem, ci ca pe o provocare şi un amuzament. Sunt multe moduri de a aborda în mod creator toanele ei şi de a o ajuta să se deschidă. Gâdil-o. Glumeşte cu ea. Scoate-ţi hainele şi dansează watusi. Cântă-i operă. Imită animale. Strigă la ea mai tare decât ai făcut-o vreodată, apoi sărut-o cu pasiune. Strânge-o în braţe până se topeşte. Ridic-o în braţe şi

învârte-o prin aer. Uneori ajută să vorbești cu ea, dar nu la fel de mult ca simțul umorului sau a face dragoste într-un mod mai inedit.

Dacă ai încercat fiecare mod de a iubi creativ, amuzant și puternic și ea rămâne în toanele ei refuzând să renunțe la închiderea ei sufletească, pur și simplu relaxează-te. Ai făcut tot ce ai putut în acest moment. Dacă nu ești destul de priceput să o ajuți, sau ea nu e destul de dispusă să-ți primească darurile, poate ești cu femeia nepotrivită. Ține minte că orice femeie cu care ești, dacă are o esență sexuală feminină, va trece în fiecare zi prin stări de închidere care par să nu aibă nici un „motiv" pentru ele. Nu poți evita asta schimbând femeile sau așteptând ca toanele să treacă. Nu poți decât să îți dezvolți îndemânarea în a o ajuta pe iubita ta să se deschidă. Nu se termină însă niciodată, chiar dacă ești pasional, curajos, iubitor și vesel cu ea. Vremea oscilează permanent între perioade ploioase și secetoase, ziua și noaptea se succed la rândul lor, iar iubita ta va trece mereu prin deschidere și închidere, chiar și atunci când viața ei și relația cu tine par minunate.

Dacă observi că tolerezi ciclul acesta de toane femeiești numai pentru că ești frustrat de discuțiile interminabile care nu duc nicăieri, poți fi sigur că tu și iubita ta probabil ați acumulat deja multe resentimente unul față de celălalt. Nu tolera toanele ei. Și nu vorbi cu ea despre ele. Participă însă cu dăruire alături de ea în momentele ei proaste față de tine. Fă-o să se deschidă, să înflorească în plenitudine. Mișcă-i corpul cu corpul tău. Deschide-i inima cu umorul tău. Pătrunde prin închiderea ei cu prezența ta neșovăitoare. Deschide-i inima, iar și iar. Ar putea s-o facă și singură, dar dacă ar putea evolua mai mult singură decât primind darurile tale, atunci poate nu ar fi trebuit să te întâlnească.

19 Nu o analiza pe iubita ta

Toanele și părerile feminine sunt ca starea vremii. Se schimbă mereu, din aspră în blândă și invers, și nu au nici o cauză unică. Nici o analiză nu va funcționa. Nu există nici un lanț liniar cauză-efect care să ducă la miezul „problemei". Nu există nici o problemă, numai o furtună, o briză, o schimbare bruscă a vremii. Iar bazele acestor furtuni sunt sistemele de presiune înaltă și joasă ale iubirii. Când o femeie simte iubirea revărsându-se în adânc, dispoziția ei proastă se poate transforma instantaneu în bucurie, indiferent de presupusul motiv al dispoziției proaste.

Ca bărbat, probabil vrei să găsești cauza problemelor din viața ta. Astfel, poți elimina sursa problemei. Ajungând la originea problemei, o poți rezolva, cu speranța că e o dată pentru totdeauna. Și astfel, când iubita ta pare să aibă o problemă emoțională, vrei să știi de ce. Vrei să știi ce o supără. Presupui că există o cauză precisă. Vrei să știi ce a declanșat dispoziția ei proastă ca să poți drege situația. Pentru că o iubești, începi să-i pui întrebări ca să găsești cauza problemei. „Ce s-a întâmplat? Am făcut ceva ce te-a supărat? Pentru ce plângi? Trebuie să-ți vină ciclul? Ți-a zis cineva ceva îngrozitor?" Ai impresia că dacă găsești cauza suferinței ei, leacul va urma cu ușurință. Dar nu merge așa; interogatoriul tău probabil îi înrăutățește starea proastă.

Lucrul uimitor este următorul: 90% din problemele emoționale ale unei femei provin din faptul că nu se simte iubită. Deci nu sta deoparte analizând-o, ca un doctor care diagnostichează un pacient sau un terapeut care pune întrebări unui client. Oferă-i iubirea ta – aceeași iubire care motivează interogatoriul tău – imediat și în mod evident. Mergi la ea, privește adânc în ochii ei, ia-o în brațe și mângâi-o, spune-i cât de mult o iubești, zâmbește, fredonează-i cântecul preferat și dansează cu ea și e posibil ca problema ei emoțională să se evapore. S-ar putea să mai aibă vreo chestiune de rezolvat, și ai putea s-o ajuți la asta, dar aspectul emoțional va fi transformat în iubire.

Sunt situații foarte rare când analiza dispoziției ei proaste o eliberează. De cele mai multe ori, analiza și încercările tale de a o "repara" o vor irita și mai mult. Întreab-o dacă ar prefera să-i oferi iubire sau să o analizezi atunci când e supărată. E atât de ușor să îi oferi iubire; oricum, e ceea ce vreți amândoi cu adevărat. Dar, ca bărbat, ești mai înclinat să încerci să o repari. Tocmai asta nu vrea ea și tocmai asta va înrăutăți situația, de cele mai multe ori.

Data viitoare, când iubita ta are o dispoziție proastă, încearcă metoda aceasta: presupune că nu se simte iubită. Încearcă numai să presupui asta, chiar dacă pare că nu poate fi atât de simplu, că supărarea ei trebuie să aibă vreun motiv ascuns, un motiv pe care l-ai putea detecta și îndepărta. Presupune că seamănă mai mult cu o floare care are nevoie să fie udată decât cu un motor care are nevoie de reglarea carburatorului. Nu presupune că e ceva în neregulă. Presupune că vrea iubire de la tine, într-un fel profund, puternic, ferm și sensibil. Privește cu iubire în ochii ei, atinge-o așa cum îi place să fie atinsă, cu iubire, și

vorbește-i sau cântă-i cu iubire. Descoperă ce se întâmplă cu dispoziția ei. Apoi, după ce dispoziția ei proastă a fost dizolvată de iubirea ta și ea e fericită și relaxată, poți vorbi despre orice lucru care mai trebuie discutat.

Dacă te pomenești vreodată punându-i iubitei tale întrebări despre dispoziția ei proastă în timp ce ea încă mai este în acea dispoziție, deja ești pe drumul greșit. Mai întâi, oferă-i iubire cu ochii tăi, cu atingerea ta, cu mișcarea ta și cu tonul vocii tale care cântă cântecul iubirii din inima ta și numai după aceea, după ce legătura de iubire a fost refăcută, află ce a mai rămas de discutat.

20 Nu cere unei femei să își rezolve singură problemele emoționale

Să îi ceri unei femei să analizeze sau să încerce să își rezolve propriile emoții este o negare a esenței ei feminine, care este energie pură în mișcare, precum oceanul. Poate învăța să-și lase dispoziția proastă în seama lui Dumnezeu, poate învăța să-și deschidă inima în mijlocul închiderii, poate învăța să se destindă și să aibă încredere în iubire, dar nu „va repara" nimic analizându-și „problema".

Ca bărbat, poți afla multe despre tine însuți analizându-ți problemele cu luciditate. Una din cele mai bune modalități de a evolua este să-ți folosești discernământul, să simți ce provoacă durere și suferință inutilă în viața ta și apoi să schimbi ceea ce trebuie schimbat. Ai putea observa, de exemplu, că nu ești mulțumit cu serviciul tău. Te gândești la asta. Îți dai seama că e din cauză că șeful tău profită de tine, iar tu nu i-ai spus nimic. Prin urmare, hotărăști că cel mai bun mod de a rezolva problema este să te duci la șef și să îi spui ceva. Îți aduni curajul, te duci la șef, spui ce ai pe inimă și s-a terminat. Problema e rezolvată. Gata. Ai aflat ce important e să vorbești cu șeful tău, ai lămurit toate lucrurile care te împovărau.

Probabil încerci să aplici același sistem și în relația ta intimă. Îți dai seama că nu ești mulțumit de ceva ce face soția ta. Poate vorbești despre asta cu prietenii tăi sau te gândești

chiar tu. Îți dai seama că soția ta nu mai are grijă de tine ca înainte. Prin urmare, hotărăști că vei fi mai fericit dacă ea va găti mai mult și îți va face mai multe masaje. Apoi te gândești că poate și soția ta vrea să faci ceva mai mult pentru ea. Așa că îi spui ce vrei de la ea și pe urmă o întrebi „Tu ce vrei de la mine?" O rogi să se gândească și apoi să-ți spună. Asta i se pare corect unui bărbat, dar la o femeie nu funcționează. E o situație din care iubita ta nu are nimic de câștigat. De ce? Pentru că ce vrea ea de fapt este ca bărbatul ei iubit să poată să priceapă singur. Vrea un bărbat care o iubește și o însoțește cu iubirea lui, un bărbat care o percepe empatic chiar și de la distanță, fără să o întrebe tot timpul ce vrea ea și ce e cu ea.

Una dintre cele mai profunde dorințe ale unei femei care trăiește intimitatea relației de iubire este tocmai aceea de a nu fi necesar tot timpul să îi explice bărbatului ei totul despre ea și să îl ducă de mână, dându-i „mură în gură" toate explicațiile necesare rezolvării unei situații de criză. Vrea să poată avea încredere totală în el și această încredere este câștigată de bărbat ori de câte ori simte cu adevărat necesitățile sufletești ale iubitei lui. Mai ales atunci, ea se va abandona și se va simți în siguranță și fericită. Uneori vrea într-adevăr să-ți explice, dar mult mai des îți simte darul când îi oferi sprijinul emoțional în relația voastră intimă fără să trebuiască să-ți ceară ea sau să-ți spună ce vrea.

Presupune că e ziua de naștere a iubitei tale. Dacă ar fi ziua ta, ți-ar plăcea dacă ea ar face orice ai vrea tu. Deci crezi că și ei i-ar plăcea asta. Îi spui „La mulți ani! De ziua ta, putem face orice vrei tu. Putem merge oriunde și face orice. Și voi face orice pentru tine. Ce vrei să faci?" Asta e tocmai opusul a ceea ce majoritatea femeilor consideră a fi un cadou ideal. Majoritatea ar fi mult mai entuziasmate dacă ai spune: „Ai 30 de minute să-ți faci bagajele. Nu mă întreba unde mergem, dar

vom fi plecați în weekend. Totul e aranjat. Numai fă-ți bagajele și lasă restul în seama mea. Îți voi oferi cea mai frumoasă zi de naștere pe care ai avut-o vreodată."

Una din cele mai adânci dorințe feminine în intimitate este să se poată relaxa și abandona, știind că iubitul ei se ocupă de toate. Apoi se poate bucura fără să trebuiască să plănuiască ea totul și să-i spună bărbatului ei ce să facă. Poate fi energie pură, mișcare pură, iubire pură, fără să trebuiască să analizeze toate opțiunile și să decidă care sunt cele mai bune. Se poate bucura de faptul că bărbatul ei își asumă responsabilitatea direcției, pentru ca ea să poată fi ceea ce este feminitatea în esența ei: energie pură.

Asemenea oceanului, starea naturală a femininului este să se miște profund și cu mare putere fără o direcție unică. Masculinul construiește canale, baraje și bărci pentru a se uni cu puterea oceanului feminin și a se deplasa din punctul A în punctul B. Dar femininul se mișcă în mai multe direcții în același timp. Masculinul alege un singur scop și se mișcă în direcția aceea. Ca o corabie care străbate un ocean întins, masculinul se decide asupra unui curs și navighează în direcția respectivă; energia feminină în sine este lipsită de direcție, însă uriașă, precum vântul și curenții adânci ai oceanului, veșnic în schimbare, frumoasă, distrugătoare și totodată sursă a întregii vieții.

Același principiu se aplică în relația de iubire dintre un bărbat și o femeie. De fiecare dată când încerci să o determini pe iubita ta să fie mai mult ca o corabie decât ca un ocean, îi negi energia feminină. De fiecare dată când vorbești cu ea și te aștepți să își analizeze dispoziția proastă și situația astfel încât să le poată rezolva, vorbești „masculin" cu ea. Poate s-o facă, se poate pricepe chiar mai bine decât tine, dar asta nu va face din ea o femeie fericită.

O femeie fericită este o femeie relaxată în corpul și inima ei: puternică, imprevizibilă, profundă, posibil sălbatică și distrugătoare, sau calmă și senină, dar întotdeauna plină de viață, abandonată în voia uriașei forțe a inimii ei oceanice și mișcată de aceasta. Când îi ceri să analizeze emoțiile din inima ei, e ca și cum ai construi ziduri în jurul unei părți din ocean și ai transforma-o în piscină. E mai sigur și mai previzibil, dar mult mai puțin viu și însuflețitor. Majoritatea bărbaților și-au transformat iubitele în „piscine", tratându-le mereu ca pe niște bărbați, vorbind cu ele despre sentimentele lor ca și cum ar putea fi analizate astfel încât să poată fi „rezolvate".

Nu-ți pierde vremea făcând asta, dar mai ales nu te aștepta ca iubita ta să o facă singură. Ar fi ca și cum te-ar forța pe tine, bărbat, să citești romane de dragoste sau să te uiți la telenovele. Desigur, ai putea să faci asta. Dar probabil nu te impresionează în felul în care o impresionează pe ea. Și dacă te-ar obliga să o faci, iar și iar, ai începe să o respingi și chiar să o urăști. Dacă ar simți că problema fundamentală din viața ta este că nu urmărești destule telenovele la televizor, ai crede că e nebună. Telenovelele, romanele de dragoste și poveștile de iubire impresionează profund multe femei pentru că prioritatea femininului este circuitul iubirii în relație. Dar prioritatea masculină este scopul și direcția.

Analizându-ți scopul și realiniindu-ți orientarea, poți rezolva multe din problemele tale emoționale. Dar prioritatea feminină este iubirea, nu scopul și direcția. Femeile nu se eliberează analizându-se. Se eliberează abandonându-se în iubire. Nu iubirea ta. Iubirea lor. Se eliberează abandonându-se în imensul circuit al iubirii care e înnăscut în inima lor și permite ca viețile lor să fie puse în mișcare de această forță din inima lor. Ar putea implica momente de analiză, dar în primul rând implică încredere profundă.

Cel mai bun mod de a-i fi de folos iubitei tale este să o ajuți să se abandoneze, să se încreadă în forța iubirii, ca să își poată deschide inima, să fie iubirea și să dăruiască această iubire care se revarsă în mod firesc din fericirea ei. Aceasta nu implică analizarea obstacolelor din calea iubirii ei. Analizarea obstacolelor este o metodă bărbătească. Bărbaților le place să analizeze obstacole, pe terenul de fotbal, pe tabla de șah, la bursa de valori, și chiar în viața lor intimă. Dar e important ca tu, ca bărbat, să nu proiectezi asupra iubitei tale felul tău de a face lucrurile.

Las-o să fie oceanul. Încurajeaz-o să fie la fel de liberă precum oceanul, adâncă precum oceanul, sălbatică precum oceanul și puternică precum oceanul. Fii atât de împlinit în iubirea ta, atât de puternic și de ferm în prezența ta, încât să poată să cedeze și să renunțe la limitele pe care le-a impus sentimentelor ei. Lasă emoțiile din inima ei să curgă nesupravegheate. Lasă iubirea ei să fie exprimată fără limite. Las-o să se topească de iubire. Iubirea are propria ei inteligență. Respectă inteligența iubirii înțelegând că analiza nu e necesară acum la a ajuta deschiderea iubitei tale. Iubește-o cu tot corpul tău, poate apăsând-o ușor de perete cu abdomenul și pieptul tău, simțindu-i pulsația inimii și respirând în ritm cu ea astfel încât să se destindă și să se abandoneze iubirii din inima ei pentru a descătușa înțelepciunea sufletului ei. Ai multe de câștigat din adâncul darurilor ei feminine.

21 Ține pasul cu intensitatea ei – până la un punct

Când o femeie trăiește intens emoțional, un bărbat mediocru vrea să o calmeze și să discute sau să plece și să se întoarcă mai târziu când ea va fi „cu mintea întreagă". Un bărbat superior pătrunde în dispoziția ei proastă cu iubire imperturbabilă și luciditate fermă. După un timp, dacă ea totuși refuză să trăiască pe deplin în iubire, el îi dă drumul.

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil nu-ți plac prea mult toanele și istericalele feminine. Te-ai putea pomeni întrebându-te de ce e ea atât de complicată? Care e problema ei? Te-ai putea pomeni zicând: „Calmează-te și nu te mai necăji!" Proasta dispoziție feminină e atât de străină și de misterioasă pentru tine, încât ai putea-o găsi chiar respingătoare. Și când iubita ta o ia razna de tot, o parte din tine se teme de răul pe care l-ar putea face. Emoțiile ei sunt cu atât mai sălbatice și mai puțin previzibile decât ale tale, încât ai prefera să nu fii în preajma lor.

În esență, toți bărbații se tem sau sunt dezgustați de emoțiile feminine. De aceea încerci să le rezolvi sau să scapi de ele. Ai putea să spui: „Mă întorc mai târziu când o să te porți ca un om rațional."

Una dintre cele mai mari plăceri feminine este atunci când bărbatul rămâne împlinit, prezent și stabil în mijlocul furtunilor emoționale ale iubitei lui. Când rămâne prezent cu

ea şi o iubeşte prin straturile de sălbăticie şi închidere, atunci ea simte caracterul lui demn de încredere şi se poate relaxa. Modul în care te raportezi la haosul emoțional trăit uneori de iubita ta reflectă totodată şi modul spontan de a reacționa la haosul lumii. Dacă eşti genul de bărbat care are nevoie ca totul să fie aşezat în ordine în cutiuța lui, atunci vei încerca să pui în cutie şi emoțiile iubitei tale. Dacă eşti genul de bărbat care ar prefera să angajeze pe alții să se ocupe de haosul din pod, sau de haosul din finanțele sale, probabil ai prefera şi să laşi pe altcineva să se ocupe de haosul iubitei tale.

Totuşi, te poți instrui să stăpâneşti lumea – financiar, creativ, spiritual – învățând cum să fii liber şi plin de iubire în haosul emoțiilor iubitei tale. Şi faci asta rămânând ferm pe poziție şi iubind cu atât de multă putere încât iubirea să învingă. Nu poți renunța atunci când pari că ratezi, ci mai degrabă trebuie să înveți din eşecurile tale şi să te întorci la iubire. Oferă-ți darul. Aşa cum te lupți cu o cârmă sau faci surfing pe valurile oceanului, stăpânirea presupune să te amesteci cu energia puternică a iubitei tale şi să simți creşterea şi descreşterea valurilor emoționale, fără să fii absent nici o secundă. Vei fi strivit de cârmă, vei fi rănit de iubita ta. Aşa înveți. Te ridici, te ştergi pe față, înoți la țărm şi te întorci să o "înfrunți" din nou pe iubita ta. Singurele opțiuni sunt frica şi stăpânirea. Poți renunța, poți alege o cârmă mică sau valuri minuscule, poți aştepta ca iubita ta să se calmeze sau poți chiar să o ameninți. Sau, poți considera situația ca pe o provocare a capacității tale de a cuceri lumea şi pe iubita ta, cu iubire.

Menține-ți respirația puternică şi profundă. Menține-ți corpul puternic. Menține-ți atenția prezentă. Indiferent ce face sau spune iubita ta, dăruieşte-i iubire. Apasă-ți abdomenul de ea. Strigă şi apoi sărut-o cu pasiune peste tot. Fă orice e nevoie ca să spargi carapacea în care e închisă, găseşte

o spărtură şi atinge-i inima. Învață să înțelegi şi să simți furia ei, lacrimile ei şi duritatea ei tăcută. Lumea îți va oferi acelaşi lucru uneori. Jocul vieții este să găseşti fiecărei situații o soluție, să transformi fiecare ocazie prin sporirea iubirii, să oferi darul tău cel mai deplin în fiecare clipă şi să nu fii ataşat de rezultat, ştiind că totul va creşte, va descreşte şi va creşte din nou. Ai cucerit cu adevărat Femeia şi Lumea atunci când nici o dorință de evitare sau de realizare nu îți influențează iubirea şi nu îți limitează libertatea.

22 Nu forța femeia să ia decizii

Un bărbat renunță la responsabilitate dacă se așteaptă ca iubita lui să ia întotdeauna deciziile singură și apoi să fie răspunzătoare de rezultate. Această atitudine reprezintă o nemanifestare a darului masculinității. O pune pe femeie în situația de a-și spori propria masculinitate. E bine ca unele femei să învețe să își creeze capacitatea masculină de a lua o decizie și de a o respecta. Dar dacă un bărbat renunță la responsabilitatea lui de a oferi iubitei sale darul clarității și hotărârii masculine, atunci ea va deveni permanent incisivă, stângace și neîncrezătoare în iubirea lui. Va înceta să se abandoneze în iubire împreună cu el, va înceta să aibă încredere în capacitatea lui masculină și, în schimb, va deveni ea bărbatul.

Iubita ta îți cere părerea, iar tu spui „Orice vrei să faci, eu n-am nimic împotrivă." Aceasta e afirmația unui prieten, nu a unui iubit. Ca prieteni, vreți să vă tratați corect și să vă lăsați spațiu și independență. Ca iubiți, tu și iubita ta sunteți mai mult decât prieteni. Jucați dinamica întreagă a polarității masculine și feminine. Nu ți-ar plăcea ca iubita ta să fie o zeiță și să îți ofere darurile ei feminine? Pentru a le trezi, trebuie să îi oferi darurile tale masculine. Unul din cele mai valoroase daruri masculine este capacitatea de a vedea toate opțiunile și de a lua o decizie pe baza acestei viziuni de ansamblu a tuturor rezultatelor potențiale.

Deciziile feminine sunt bazate pe ceea ce pare bine și de multe ori acesta e cel mai bun mod de a lua o decizie. Totuși, esențialul în intimitate nu este numai luarea celei mai bune decizii, ci luarea celei mai bune decizii și în același timp menținerea forței polarității masculin/feminin care v-a atras unul către celălalt de la bun început. Dacă acea polaritate începe să se diminueze, conflictele vor începe să se manifeste. Când acea polaritate dispare, atracția dispare, și vitalitatea relației intime dispare odată cu ea. Trebuie să joci rolul polului masculin dacă vrei ca iubita ta să-l joace pe cel feminin. A-ți spune părerea cu privire la decizii este o modalitate de a oferi darul tău masculin. Chiar și cu privire la cele mai banale decizii, nu spune niciodată „Fă ce vrei". Dacă te întreabă cu care pereche de pantofi crezi că îi stă mai bine, hotărăște-te și spune-i. Nu spune numai „Amândouă sunt frumoase." Spune ceva de genul „Îmi plac pantofii roșii, dar cel mai important pentru mine este să fii tu fericită." Desigur, e liberă să poarte ce pantofi vrea, dar e în același timp beneficiara darului tău masculin de a-ți manifesta ferm opțiunea.

Poate iubita ta încearcă să ia o decizie în carieră, ceva care o va afecta mulți ani în continuare. Ar putea să intuiască și să facă ce i se pare ei mai bine, ceea ce ar fi un stil feminin de luare a unei decizii. Sau ar putea încerca să ia o decizie pe baza diferitelor rezultate posibile ale alegerilor ei, ceea ar fi un stil masculin. Pentru că tu ai o esență sexuală masculină, vei putea în mod firesc să contribui la procesul ei masculin de hotărâre. Și, mai important pentru intimitate, dacă nu contribui la procesul ei masculin de luare a deciziei, amândoi veți fi depolarizați de energia celuilalt. Ea va fi la polul masculin, tu vei fi la cel neutru, și nu va fi nimeni la cel feminin. Această situație este în regulă pentru perioade scurte de timp, dar dacă devine permanentă, atunci amândoi veți începe să vă simțiți

mai mult prieteni decât iubiți. Voluptatea atrăgătoare a polarității va fi înlocuită de atitudinea analitică a doi amici care discută despre opțiuni.

Dacă refuzi să îți oferi darul masculin spunând lucruri de genul „Nu prea-mi pasă. Tu hotărăşti", atunci ea va trebui să învețe să se bazeze pe propria ei capacitate masculină. Cu alte cuvinte, va începe să se încreadă în latura ei masculină mai mult decât în a ta. Atunci vei observa că are din ce în ce mai puțină încredere în tine pe toată linia. Va refuza să îți cedeze chiar şi sexual, pentru că nu a putut să se relaxeze şi să se încreadă în tine toată ziua; nu i-ai oferit claritatea şi perspectiva ta masculină, prin urmare trebuie să fie ea bărbatul şi să şi le ofere singură.

Ca exercițiu, ajut-o întotdeauna pe iubita ta să ia decizii dându-i părerea ta şi spunându-i care sunt alegerile tale, în acelaşi timp arătându-i că o iubeşti indiferent de decizia pe care o ia. De multe ori intuiția feminină va fi o bază mult mai bună pentru o decizie decât analiza ta masculină. Încurajeaz-o să intuiască situația şi să aibă încredere în sentimentele ei. Dar de dragul polarității şi al fericirii în intimitate, spune-i întotdeauna ce ai face tu şi de ce, chiar dacă eşti de părere că ar trebui să hotărască singură.

Partea a treia

Folosirea polarității și a energiei

23 Atracția ta față de feminin este inevitabilă

Bărbații sunt de regulă atrași de diferite forme de manifestare a energiei feminine: femeile strălucitoare, băutura, muzica, natura etc. Dacă un bărbat încearcă să-și ascundă atracția, aceasta denotă totodată o oarecare inhibiție cu privire la propria esență sexuală.

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil ascunzi cantitatea de atracție sexuală pe care o simți față de femei în fiecare zi. La serviciu, pe stradă și la magazinul alimentar, vezi femei care te excită. Uneori s-ar putea să vrei să faci sex cu ele. Dar de multe ori senzația este cea a unui val răcoros care te inundă. Să vezi o femeie deosebit de strălucitoare îți poate umple întreaga zi de încântare. Parfumul fin al unei femei te poate transporta într-un paradis fermecat. Zâmbetul unei femei poate topi clipa în beatitudine pură.

Există două moduri de a te descurca cu „ah"-ul zilnic al atracției față de feminin: cu înțelepciune și prostește. Ca să reacționezi cu înțelepciune, trebuie să înțelegi de ce și de cine ești atras. Esența ta sexuală este întotdeauna atrasă de opusul său energetic. Bărbații "masculini" sunt atrași de femeile "feminine". Bărbații "feminini" sunt atrași de femeile "masculine". Bărbații echilibrați sunt atrași de femeile echilibrate. Cam 80% dintre toți bărbații au o esență sexuală masculină. Acești bărbați, dintre care probabil faci și tu parte, sunt atrași de tot ce e feminin. Nu doar de femei feminine, ci

de orice manifestare a energiei feminine, orice care e strălucitor, viu, însufleţitor, relaxant şi emoţionant. Energia feminină te scoate din minţi şi intră în corpul tău. Muzica, berea, natura, femeile, toate sunt forme de energie feminină. Nu te atrage doar o femeie superbă la modul vizual. Dacă o femeie e liberă şi strălucitoare în energia ei feminină, probabil eşti atras; uneori mai mult atras, alteori mai puţin atras, dar întotdeauna atras, cel puţin suficient cât să arunci o privire la forma ei. Această atracţie nu e numai naturală, ci şi sănătoasă. Este un semn al polarităţii, acelaşi fel de circuit natural al polarităţii prin care electricitatea circulă între polul pozitiv şi cel negativ ale unei baterii. Nu ai de ce să-ţi fie ruşine. De aceea există bărbaţi şi femei. Principiul imanent al manifestării naturii implică polaritatea, de la magnetismul care circulă între polul nord şi cel sud ale pământului, la atracţia care circulă între esenţa ta masculină şi strălucirea feminină a unei femei.

Dacă te simţi stingherit de atracţia ta faţă de femei, probabil eşti stingherit de propria esenţă masculină. Dacă ţi se pare că e degradant pentru o femeie să fie „obiectul" atracţiei tale polare, atunci probabil ţi-ai renegat esenţa masculină. Te-ai "demasculinizat" energetic condamnând şi reprimând dorinţele tale naturale. Îţi negi esenţa sexuală, în loc să fii în largul tău cu ea. Orice atitudine negativă pe care o ai cu privire la atracţia ta faţă de femei este un semn de frică; undeva pe parcurs ai învăţat că o astfel de atracţie e „dăunătoare" sau „rea". Atracţia ta faţă de femei, toate felurile de femei, este naturală, normală şi frumoasă. De fapt, este un aspect al aceleiaşi dorinţe care în cele din urmă te va duce către eliberarea spirituală.

Dorinţa ta pentru o femeie este o reflexie a dorinţei tale de a te reîntregi în unitatea originală a Totului. Recunoaşterea

dorinţei tale este mărturisirea dorinţei tale de a îmbrăţişa profund viaţa. Să îmbrăţişezi viaţa, să te abandonezi stării de unitate trăită prin unificarea în propria ta fiinţă a tuturor contrariilor înseamnă în ultimă instanţă să redevii liber din punct de vedere spiritual. În cele din urmă, vei recunoaşte că orice dorinţă este un aspect al impulsului tău înnăscut de a dărui iubire. De la început până la sfârşit, atracţia ta faţă de femei poate fi văzută ca gestul esenţial al inimii tale, dorinţa ta de iubire şi unitate. Dacă eşti un bărbat cu o esenţă sexuală masculină, vei simţi întotdeauna o polarizare sexuală puternică în prezenţa unei manifestări puternic feminine. Ai putea simţi această stare de polarizare de mai multe ori pe zi, faţă de mai multe femei. Bucură-te de ea. Femeile sunt o binecuvântare! Femininul, chiar şi sub forma non-umană a unei insule tropicale luxuriante, a unui suc rece de fructe exotice sau a melodiei tale preferate, ar putea face diferenţa între mohoreală şi "ah"-ul extaziant. Accepţia noastră despre atracţia sexuală, chiar în cazul muzicii şi al locurilor, se află la baza capacităţii noastre de a simţi plăcerea fizică.

Atracţia sexuală, totuşi, este foarte diferită de actul sexual. E o mare diferenţă între a alege să ai relaţii intime cu o femeie şi a fi numai atras de energia şi strălucirea ei. Intimitatea este o opţiune între persoane care vor să-şi ia un angajament să se iubească şi să se ajute unul pe altul. În timp ce vitalitatea atracţiei este un circuit energetic natural ne-opţional între esenţa ta masculină şi energia feminină, oriunde s-ar găsi aceasta. Când o femeie e relaxată în strălucirea ei feminină, e ca o muzică frumoasă sau ca o briză caldă a oceanului. Nu e nevoie să faci sex cu ea ca să guşti o plăcere inexprimabilă. Dacă eşti precum majoritatea bărbaţilor, o femeie strălucitoare te poate inspira ore sau zile întregi. Ţine minte, dorinţa pe care o trezeşte în tine este ea însăşi o binecuvântare. Dacă asculţi

de acea dorință sau dacă urmărești să o împlinești este cu totul altceva, care depinde de răspunsul la întrebarea dacă o asemenea acțiune v-ar fi de folos amândurora. Însă simpla inspirație resimțită în timp ce privești o femeie strălucitoare este unul din darurile naturii pentru tine: darul binecuvântării feminine.

Data viitoare când întâlnești o femeie care îți dă fiori prin corp, relaxează-te în acest fior extaziant. Lasă valurile ei de energie feminină să te cuprindă și să se miște prin corpul tău ca un masaj profund. Respiră adânc, fără să te opui plăcerii pe care ți-o prilejuiește vederea ei. Respiră plăcerea prin tot corpul, până la degetele de la picioare. Privește-o cu emoție transfigurator. Nu e nevoie să interacționezi cu ea. Dar când o vezi și simți atracția, lasă în întregime energia atracției să circule liberă prin tot corpul tău. Învață să îți sporești și să îți susții dorința de a percepe această stare de polarizare subtil energetică, pentru ca tot corpul și toată ființa ta să se deschidă față de această sublimă manifestare a energiei Eternului Feminin. În timp ce o privești pe această sublimă femeie, primește imaginea ei ca pe o binecuvântare.

24 Alege o femeie care este opusul tău complementar

Dacă bărbatul este foarte masculin din fire, atunci va fi atras de o femeie foarte feminină, care îi va complementa propria sa energie. Cu cât e mai neutru sau echilibrat, cu atât mai echilibrată o va prefera pe iubita lui. Și, dacă bărbatul e mai feminin din fire, energia lui va fi complementată de o atitudine fermă și hotărâtă a unei femei mai masculine. Înțelegându-și propriile nevoi, bărbații pot învăța să accepte „tot pachetul" unei femei. De pildă, un bărbat mai masculin se poate aștepta ca orice femeie care îl stârnește și îl revigorează cu adevărat să fie și relativ sălbatică, nedisciplinată, zăpăcită, haotică, predispusă la răzgândire, răzvrătire și „minciună". Totuși, dintr-o perspectivă energetică, o femeie de acest gen va fi mult mai liniștitoare și mai inspiratoare pentru el decât o femeie mai echilibrată sau mai neutră care e constantă, rezonabilă, „demnă de încredere" și capabilă să spună ce gândește într-un mod pe care el îl poate înțelege.

Ai întâlnit probabil o femeie care părea nemaipomenită, numai ca să descoperi că are vreo ciudățenie emoțională cu care nu prea vrei să ai de-a face. Părea incredibil de sexy, dar și puțin zăpăcită, spunând un lucru într-un minut și altceva în următorul. Ai întâlnit probabil și niște femei foarte rezonabile și demne de încredere care nu par să se răzgândească tot timpul și cu

care, de fapt, ai putea avea conversaţii plăcute care nu ajung să te frustreze. Deşi ai putea să le iubeşti pe aceste femei şi ţi-ar face plăcere să petreci timp cu ele, ele nu îţi stârnesc pasiunea la fel de mult ca femeile pe ale căror vorbe nu ai conta să rămână adevărate nici măcar timp de o după-amiază, dar care se mişcă într-un fel care te înnebuneşte.

„De ce nu poate femeia să semene mai mult cu bărbatul?" s-au întrebat mulţi bărbaţi. Dar, desigur, tocmai felul în care o femeie seamănă mai puţin cu un bărbat te atrage cel mai mult din punct de vedere sexual, dacă ai o esenţă sexuală masculină. Strălucirea feminină a unei femei, energia care îi pune corpul în mişcare, misterul şi spontaneitatea ei extrem de revigorantă, ca să nu mai vorbim despre zâmbetul ei încântător, sunt cele care te atrag. Şi cu cât o femeie este mai feminină, în esenţa ei, cu atât e mai puţin probabil să arate trăsături masculine puternice, ca de exemplu, să vorbească în mod clar şi neechivoc despre gânduri şi dorinţe, în loc să îşi exprime înainte de toate în mod spontan şi deseori jucăuş sentimentele de moment.

O femeie cu o esenţă sexuală mai feminină într-un moment va spune că te iubeşte, iar apoi, când ai făcut ceva de care nici măcar nu eşti conştient, va spune că te urăşte. Aceasta e frumuseţea şi marele mister al feminităţii; pentru ea, sistemul masculin al cuvintelor şi evenimentelor este mai puţin relevant decât fluiditatea relaţiei şi a sentimentului. Slavă Domnului că există astfel de femei, care nu se scuză pentru profunzimea lor oceanică şi contradicţiile lor emoţionale.

Întotdeauna eşti atras de opusul tău sexual. Deci, dacă ai o esenţă sexuală mai feminină, vei fi atras de o femeie

mai masculină. Ai văzut probabil bărbaţi şi femei în astfel de cupluri. Bărbatul este mai strălucitor şi mai plin de viaţă decât femeia. Femeia este mai ataşată de orientarea ei în viaţă decât bărbatul. Relaţia e mai importantă pentru bărbat, în timp ce femeia preferă să fie lăsată în pace cea mai mare parte din timp. Acestea sunt semnele unei relaţii în care bărbatul are o esenţă mai feminină, iar esenţa femeii este mai masculină.

Alţi bărbaţi, cu esenţe sexuale mai neutre, preferă femeile care sunt şi ele mai neutre, nici masculine, nici feminine în mod deosebit. În genul acesta de cuplu, cei doi pot vorbi despre orice şi le place să vorbească despre toate. Au aceleaşi hobby-uri, aceiaşi prieteni, chiar aceleaşi obiective profesionale. Deşi sunt la fel de iubitori, genul acesta de cuplu este de obicei mai puţin pasional din punct de vedere sexual decât cuplurile foarte polarizate. Ar fi neobişnuit să auzim despre genul acesta de cuplu neutru sau echilibrat că strigă unul la altul, aruncă cu pernele, luptă corp la corp pe podea şi fac dragoste cu pasiune chiar atunci şi chiar acolo. Din lipsă de înţelegere, e posibil să vă fi depolarizat pe tine şi pe iubita ta într-o relaţie care pare neutră, dar de fapt nu este. Numai în jur de 10% din cupluri sunt într-adevăr tipul neutru sau echilibrat în adevărata lor esenţă. Alte 10 procente din cupluri sunt alcătuite dintr-un bărbat feminin şi o femeie masculină. Însă dacă sunteţi precum 80% din cupluri, tu ai o esenţă sexuală masculină, iar iubita ta are una feminină. Cu alte cuvinte, ocaziile în care felul ei de a fi feminin te frustrează, te înnebunesc, te inspiră sau te excită, sunt mai dese decât cele în care ea e doar amica ta neutră sexual.

Neutralizarea sau depolarizarea falsă a relaţiilor este unul din principalele motive pentru care se despart cuplurile.

Încărcătura mereu întineritoare a dragostei slăbește, în timp ce toate lucrurile care vă irită pe tine și pe iubita ta rămân la fel de puternice ca întotdeauna. Secretul este să nu încerci să schimbi obiceiurile feminine iritante ale iubitei tale, ci să o ajuți să dezvolte profunzimea și puterea întineritoare a binecuvântărilor ei feminine.

Dacă ești precum majoritatea bărbaților, probabil ai minimalizat necesitatea aprecierea întregului spectru al energiei feminine a iubitei tale devenind indiferent la aspectele care te irită cel mai mult. Ai dezvoltat tot felul de strategii de apărare. De pildă, nu te mai înnebunește - pentru că ai învățat să nu o iei prea în serios. Poate ai învățat să pari atent și totuși să nu asculți cu adevărat vorbăria ei interminabilă. Sau poate ai învățat să îi oferi o doză zilnică de afecțiune pentru a-i potoli nevoia permanentă de mai mult timp intim decât vrei tu de fapt să petreci cu ea.

Aceasta este însă o abordare greșită. Femininul este o sursă infinită de iubire, inspirație și putere, atât fizic, cât și spiritual. Femeile puternic feminine sunt conectate cu elementele naturii într-un fel în care persoanele mai masculine, ca tine, de obicei nu sunt. Din perspectiva unui bărbat, femeile puternic feminine pot părea sălbatice, nedemne de încredere sau chiar iresponsabile, dar femeile acestea sunt doar lipsite de nevoia masculină de a trăi într-o lume guvernată de rațiune și control. Femeile puternic feminine sunt libere să simtă fluxuri de vitalitate naturală pe care tu nu le poți simți. Sunt libere să fie puse în mișcare de curenți de energie de care majoritatea bărbaților nu sunt conștienți. Sunt libere să își lase corpul să fie transparent față de circuitul din inima ei, necontrolat și nedirijat de scopuri și structură.

Corpul feminin este liber să fie mișcat de iubire și de viața însăși. Și lucrul acesta e foarte apreciat de majoritatea bărbaților; a privi o femeie liberă în exprimarea extazului fizic este una din cele mai uimitoare viziuni pe care le-au avut vreodată cei mai mulți bărbați. Bărbații vor plăti chiar pentru a vedea corpul unei femei exprimând extazul amoros, chiar dacă îl simulează numai, ca într-un film porno. În cultura noastră seculară, majoritatea bărbaților sunt familiarizați numai cu extazul sexual, și prin urmare aceasta este forma de exprimare fizică liberă pe care plătesc bărbații să o vadă, în filme, pe scenă și în camerele private din toată lumea. Însă în alte culturi care admit un grad mai mare de revelație spirituală, corpul femeii este privit cu aceeași venerație masculină, dar pentru un alt fel de expresie: nu numai pentru capacitatea lor de a exprima extazul sexual într-un fel care, nouă, bărbaților, ne pare atât străin, cât și incredibil de atrăgător, ci și pentru capacitatea lor de a exprima extazul spiritual.

Dansatoarele din templele din India, de exemplu, sunt în mod tradițional femei puternic feminine instruite de la o vârstă fragedă să îmbine priceperea și devotamentul sincer într-un stil de dans care le eliberează corpurile pentru a fi puse în mișcare de forța divină, aducând lacrimi în ochii multor bărbați și ajutându-i să-și deschidă astfel inimile. O femeie care se simte în largul ei cu esența ei feminină, se poate simți în largul ei cu spectrul tuturor energiilor, fie de natură sexuală sau spirituală. Pentru o astfel de femeie nu există nici o contradicție între eros și spiritualitate. Abandonul ei sexual, dacă iubește un bărbat corespunzător, este la fel cu abandonul ei religios sau spiritual. Se deschide din cap până în picioare, primind forța divină a iubirii în adâncul corpului ei, astfel încât

este vălurită, arcuită, unduită de fluxul ei nelimitat. E mai puțin probabil ca femeile mai masculine sau neutre să poată trăi o astfel de exprimare a libertății fizice. Şi totuşi exprimarea de către o femeie a acestui fel de extaz este cea care îl face pe un bărbat masculin să își părăsească lumea îmbătătoare a gândurilor și a scopurilor și să sărbătorească momentul, în carne și oase, prin inimă. Fie într-un club de strip-tease sau într-un templu sacru, bărbații sunt atraşi de mii de ani pentru a asista la personificarea feminină a extazului. Femeile sunt literalmente venerate în astfel de ocazii. Bărbații strigă laude, în feluri în care nu ar face-o niciodată în public, la adresa zeiței care dansează în fața lor. Ocaziile perfecte sunt absolut sexuale și absolut spirituale în același timp. Bărbații pleacă de la un astfel de eveniment transformați și inspirați de puterea de binecuvântare a exprimării feminine libere. Acesta este unul din darurile unice ale manifestării feminine puternice.

Iată ce mai poți găsi în cazul manifestării acestei esențe puternice a feminității: o femeie care e împrăştiată emoțional. O femeie de care poți fi sigur că se va răzgândi. O femeie care e mult mai sensibilă decât eşti tu la circuitul energiilor subtile din relația voastră. O femeie care îți aduce încântare și uimire în extazul sexual și spiritual pe care corpul ei îl exprimă atât de liber și de frumos.

Totul face parte din „pachet". Nu poți găsi o femeie care e întotdeauna consecventă, rațională și punctuală, și care îți umple inima și corpul cu energie, instantaneu și întreaga zi, cu iubirea și extazul ei exprimate fizic. Poate genera energie masculină moderată când vrea ea, dar dacă are o esență feminină puternică, mare parte din timp va vrea să danseze, va fi furioasă la culme sau de o bucurie

încântătoare, dincolo de orice rațiune.

Aşadar, alege o femeie care este opusul tău complementar, ceea ce pentru majoritatea bărbaților înseamnă o femeie mai feminină. Numai o femeie feminină îți poate oferi darurile de care tu, ca bărbat masculin, ai nevoie. Împreună cu aceste daruri, însă, vin și haosul și furtunile emoționale corespunzătoare de care sunt îngroziți majoritatea bărbaților. Înțelege că acestea sunt alte aspecte ale aceleiaşi energii care te stârneşte și care te atrage atât de mult. De fapt, poți învăța să fii la fel de stârnit de dansul ei furios ca și de râsul ei provocator. Această capacitate este unul din darurile tale pentru ea.

Poți învăța să rămâi liber și puternic indiferent ce emoție afişează ea. Nu vei pleca, nu vei întoarce spatele și nu te vei despărți dezgustat. Poți face față energiei ei imense și poți rămâne ferm, iubind-o prin furtună, îmbrățişând întreaga ei putere feminină, întunecată și luminoasă. Vei fi fericit în intimitate numai dacă alegi o femeie care este o parteneră opusă sexual. Şi vei putea supraviețui într-o astfel de intimitate numai dacă latura ei întunecată și cea luminoasă sunt la fel de acceptabile pentru tine. Durează până dezvolți o asemenea pricepere și putere, dar făcând asta înveți să îi dai iubitei tale, precum și lumii, un bărbat ale cărui daruri nu sunt compromise de frica față de puterea și de haosul feminin.

25 Află ce e important pentru iubita ta

Femininul este forța vieții. Cu cât un bărbat este mai puternic masculin, cu atât energia feminină a iubitei sale, în comparație cu alte calități, va fi mai importantă pentru el. Dacă ești în căutarea unei partenere de afaceri, probabil vrei să aibă anumite calități, precum abilități financiare, caracter demn de încredere și capacitatea de a continua în fața dificultăților pentru a atinge un scop. Dacă ești în căutarea unei prietene, probabil vrei să manifeste sinceritate, compasiune, simțul umorului și respect. Dacă ești în căutarea unei soții, probabil vrei o femeie care personifică și exprimă liber energia feminină și iubirea.

Cu cât cauți mai mult o femeie care îți oferă totul, cu atât primești mai pnțin. Abilitățile în afaceri sunt în cea mai mare parte abilități masculine (atât la bărbați, cât și la femei). Prietenia, în sine, este o chestiune neutră, nesexuală. Iar pasiunea sexuală necesită o polaritate clară între esența ta masculină și energia feminină a iubitei tale. Când nu dai întâietate scopului relației tale, aceste energii diferite adesea se anulează reciproc și rămâneți cu o alianță neutralizată sexual. Puteți împărtăși multe aspecte ale treburilor intime, prietenie, creșterea copiilor, pasiunea sexuală – numai dacă alegi o singură prioritate în relație și permiți tuturor celorlalte activități să se alinieze în jurul scopului principal pentru care sunteți împreună. Dacă însă nu ești lămurit cu privire la ce e

important, fiecare aspect va fi în contradicție cu celelalte. Ea va vrea afecțiune când tu vei vrea să faci treabă. Ea va vrea să vorbească despre cum a fost ziua ei când tu vei vrea să faceți sex. Veți sfârși amândoi prin a vă compromite adevăratele dorințe, iar relația voastră va fi redusă la un parteneriat funcțional, dar mediocru.

În timp, polaritatea și atracția sexuală se vor diminua. Vei începe să te uiți la alte femei ca surse de plăcere feminină întineritoare, aceeași plăcere pe care ai șters-o din intimitatea ta obligând-o pe iubita ta să fie totul pentru tine: partenera de afaceri într-un moment, prietena ta în alt moment, mamă în minutul acesta și iubită în următorul. În cele din urmă, aceste daruri profunde care v-au adus împreună inițial se pierd în ambiguitatea relației voastre. În alte vremuri și culturi, ai fi putut avea mai multe iubite (soții, concubine), fiecare îndeplinind un scop diferit, fiecare dintre ele contribuind la întreg cu alte abilități, funcții și energii sexuale.

În lumea noastră modernă însă, poligamia nu prea este o opțiune. Din motive sociale și psihologice, majoritatea bărbaților și femeilor de astăzi vor să-și limiteze orizontul intim la câte un partener serios o dată – deși, dacă ești precum majoritatea bărbaților, ai nutrit dorința de a avea mai multe soții, sau cel puțin o amantă sau două, fiecare îndeplinind un alt scop. Pentru că te aștepți ca relația ta intimă să răspundă atâtor scopuri, aceasta începe să vireze spre utilitar. Vorbind tot timpul despre finanțe, serviciu, gospodărie și copii, o transformi pe iubita ta într-o tovarășă neutră. Deveniți atât de familiari unul cu celălalt, încât misterul farmecului sexual se standardizează în mecanica rituală alcătuită din sărutat, mângâiat, lins, pompat, ejaculat și sforăit. Începi să tânjești după profunzimea dorinței pe care ai simțit-o odată cu iubita ta. Viața de familie înlocuiește misterul, iar discuția înlocuiește

haosul. Totuşi, dacă ai o esență sexuală masculină puternică, vei avea nevoie de revigorare frecventă prin forța energiei feminine puternice sau vei începe să te simți epuizat şi împovărat de viață. Ai putea căuta această energie feminină revigorantă în câteva beri, câteva reprize de golf sau câteva reviste cu femei dezbrăcate.

Sau poate preferi masajele lungi sau plimbările pe plajă. Deşi aceste mijloace şi multe altele te relaxează temporar şi îți pot aduce un zâmbet pe față, puține te pot stârni atât de profund în inimă şi corp ca forța necompromisă a sexualității feminine oferite de iubita ta strălucitoare în iubire. Eşti singurul care poate decide ce este important pentru tine în relație. Eşti singurul care poate clarifica pentru tine care este scopul relației tale intime. Dacă decizi, însă, că scopul relației tale intime este transmiterea pasională a iubirii, vindecarea întineritoare a energiei sexuale şi deschiderea inimii pentru o veritabilă trezire spirituală, atunci ai grijă. Nu o forța pe iubita ta să fie contabila ta de serviciu. Nu te aştepta să te ajute mereu cu problemele tale financiare, ca un consultant vocațional. Nu pune accentul pe treburile cotidiene şi în timpul acesta să neglijezi zile în şir transmiterea fizică a iubirii. Nu strivi deplinătatea energiei ei feminine în nişte roluri pur funcționale. Iubita ta are capacitatea de a-ți trezi inima şi de a-ți umple corpul de viață.

Tu, însă, trebuie să îi dai ocazia şi să asiguri totodată deplinătatea transmiterii tale masculine a iubirii. Dacă vrei ca iubita ta să fie tovarăşa ta spirituală şi sexuală, nu doar colega ta de locuință, trebuie să menții cu pricepere gospodăria şi mijloacele de trai astfel încât forța uniunii voastre să nu fie diminuată. Poate fi mama copiilor tăi şi partenera ta de afaceri, atât timp cât aceste funcții nu afectează prioritatea scopului vostru: de a ajuta la iluminarea reciprocă prin angajamentul

vostru ferm de a vă iubi şi de a vă însufleți reciproc esența prin transmiterea fizică a iubirii prin polarizare sexuală.

Când aceste două aspecte ale iubirii voastre – trezirea spirituală şi polarizarea sexuală – sunt diminuate de obligațiile zilnice, veți începe amândoi să căutați în altă parte revigorarea şi împlinirea zilnică. Tu vei căuta energie feminină într-un bax de bere sau la o amantă. Iubita ta va căuta hotărâre masculină sub forma unei cauze sociale sau a unei cariere în stil masculin. Relația voastră va fi retrogradată la un parteneriat bine-intenționat de obligații domestice. S-ar putea să fie tocmai ceea ce vrei. Sau s-ar putea să nu fie. În orice caz, trebuie să ştii ce este important pentru tine, care este scopul relației tale intime şi să aliniezi toate celelalte activități în jurul acestei priorități centrale, dacă vrei ca relația voastră intimă să îşi păstreze şi să îşi sporească forța pentru amândoi.

26 De multe ori vei vrea mai mult decât o singură femeie

Orice bărbat cu o esență sexuală puternic masculină va dori varietate sexuală. Chiar dacă o iubește pe femeia cu care are acum o relație stabilă și îi e devotat în totalitate, va atrage în mod firesc ocazii de interacțiune sexuală și cu alte femei în afară de cea aleasă. Depinde de el cum se descurcă cu această dorință pentru alte femei. Ar trebui să știe, totuși, că nu există nici o modalitate de a evita astfel de dorințe. Ar trebui să știe și că dacă dă curs unor astfel de dorințe, deși însuflețitoare și înviorătoare temporar, adesea ajunge să își complice viața mult mai mult decât merită ocazia în sine.

Chiar dacă ești absolut devotat în iubire în relația pe care o ai, probabil te gândești să faci sex și cu alte femei. Dorința ta pentru alte femei nu este o reflectare a vreunei lipse din relația ta intimă, este reflectarea naturii tale ca ființă sexuală puternic masculină. Dar dorința aceasta nu e o scuză pentru promiscuitate, la fel cum plăcerea de a te uita la televizor nu este o scuză pentru a deveni un obez sedentar dependent de televizor. Dorința izvorăște din multe surse, cum ar fi dependențele tale, moștenirea biologică, situația ta din copilărie și sinceritatea ta. Ca să trăiești o viață de o integritate impecabilă, trebuie să distingi sursa dorinței tale, ca să știi când să îți disciplinezi comportamentul pentru binele tuturor, inclusiv al tău.

Realitatea este că probabil vrei să faci sex și cu alte femei în afară de iubita ta. Modul de a reacționa la această realitate este o reflectare a modului în care urmărești atingerea scopului tău în viață. Dacă scopul tău este să te bucuri de plăcerea fizică indiferent de consecințe, atunci ar trebui să te culci cu câte femei vrei. Dacă scopul tău este să fii băiat bun și să o mulțumești pe „mămica", atunci ar trebui să faci ceea ce o face fericită pe iubita ta. Dacă scopul tău este să te eliberezi și să-i eliberezi pe alții în iubire și înțelepciune, atunci ar trebui să faci tot ce sporește iubirea, libertatea și înțelepciunea în viața ta și în viețile celor pe care îi afectează acțiunile tale. E decizia ta. Ține minte numai că auto-disciplina nu înseamnă auto-reprimare. Reprimarea este atunci când te împotrivești și lupți cu dorințele tale, ținându-le cât mai ascunse și neexprimate posibil. Auto-disciplina este atunci când dorințele tale cele mai mari conduc dorințele tale mai mărunte, nu prin împotrivire, ci prin acțiune plină de iubire întemeiată pe înțelegere și compasiune.

E treaba ta cu câte femei faci sex. Totuși, înainte să ai în vedere mai mult de una, cel mai bine este să îți dovedești capacitatea cu una singură. Dacă nu te descurci cu una – dacă pasiunea întineritoare, comuniunea profundă și fericirea spirituală nu sunt trăsăturile principale ale relației tale intime actuale – atunci nu ai trecut testul și cel mai bine este să îți disciplinezi dorința pentru alte partenere, de vreme ce nimeni nu pare să aibă de câștigat.

27 Femeile tinere îţi dau adesea o energie specială

În general, tinereţea la o femeie vădeşte energie feminină strălucitoare, neîngrădită şi înviorătoare. O femeie tânără tinde să fie mai puţin compromisă de straturile masculine de protecţie funcţională acumulate de-a lungul anilor.

În mod tradiţional, s-a presupus că femeile tinere oferă unui bărbat o energie deosebit de întineritoare. Femeile mai în vârstă pot să păstreze sau chiar să sporească prospeţimea şi strălucirea energiei lor, însă rareori în Occident.

Imaginează-ţi că într-o seară o conduci acasă pe nou-angajata baby-sitter în vârstă de optsprezece ani. E atât de proaspătă, atât de vie. Simţi că e complet deschisă faţă de tine. Te gândeşti la toate consecinţele. Îi priveşti pielea strălucitoare, ochii limpezi, zâmbetul incredibil. Felul în care se mişcă, vorbeşte şi râde te face fericit şi te umple de energie. Ajungi la casa ei. Ea spune noapte bună, coboară din maşină şi intră în casă. Rămâi o clipă în maşină, respirând încet şi adânc, zâmbind. E ceva unic în a fi cu o femeie tânără şi toţi bărbaţii cu esenţe sexuale puternic masculine simt asta. Te simţi întinerit de ea. Numai faptul că stai lângă o femeie tânără te poate face fericit şi te poate umple de forţă vitală. S-ar putea să nu aveţi nimic în comun. Dar asta nu contează. Energia ei e cea care te încântă şi te inspiră.

Energia feminină tinerească, necompromisă, te stârneşte şi îţi deschide inima. Chiar te simţi mai fericit în preajma femeilor tinere. Te simţi mai energic, mai viu, mai iubitor. În cultura noastră, femeile, pe măsură ce îmbătrânesc, de obicei îşi asumă din ce în ce mai multe sarcini şi responsabilităţi masculine, astfel încât strălucirea lor începe să scadă. În alte culturi, acest lucru e mai puţin adevărat. Femeile îşi păstrează şi chiar îşi consolidează strălucirea. Dar chiar şi în aceste culturi mai înţelepte, se presupune că femeile tinere emană o energie specială proaspătă, necompromisă şi însufleţitoare.

Cultura noastră reduce această energie tinerească la o chestiune sexuală, deşi de fapt este o transmitere a energiei prin întregul corp, afectând inima la fel de mult, sau poate chiar mai mult decât organele genitale. În alte culturi, femeile tinere erau respectate pentru darurile lor de trezire spirituală, slujeau în locuri sfinte şi practicau artele sacre, nu erau doar privite pentru excitaţie sexuală. Ca bărbat, este responsabilitatea ta să respecţi darul de întinerire a inimii oferit de o femeie tânără, fără a încălca acest respect impunându-i dorinţa ta sexuală. Dacă apare dorinţa sexuală, foarte bine. Fă-o să circule prin corpul tău. Învaţă să dirijezi creşterea dorinţei fără să ai nevoie să scapi de ea printr-un spasm eliberator. O parte importantă a stăpânirii energiei sexuale este să menţii în corp grade din ce în ce mai mari de plăcere şi dorinţă, fără să ai nevoie să te eliberezi de presiune pentru că nu te poţi descurca.

Când observi că o femeie tânără te însufleţeşte foarte tare, inspiră parfumul ei. Inspiră energia ei. Relaxează-ţi corpul şi lasă-ţi inima să se deschidă în prezenţa ei. Absoarbe-i frumuseţea prin fiecare por al corpului tău. Lasă iubirea să radieze din inima ta către ea. Păstrează o atitudine respectuoasă astfel încât să fie liberă şi să aibă posibilitatea de

a-și oferi frumusețea și strălucirea precum o floare, fără a fi încurcată de gândurile tale ascunse. Folosește pentru a-i ajuta pe ceilalți energia pe care ți-a oferit-o prin felul ei de a fi, transmițând darurile vitalității crescânde și ale unei inimi trezite în toate relațiile tale, pentru ca toate ființele să poată beneficia de plăcerea pe care ai primit-o de la această femeie, care, pentru moment, prezintă darurile strălucirii necompromise și ale forței vitale.

28 "Temperatura" femeii te poate liniști sau te poate irita

Unele femei sunt mai fierbinți, altele mai reci. În general, femeile blonde, cu pielea de culoare deschisă, japonezele și chinezoaicele sunt mai reci. Femeile cu pielea de culoare închisă, brunetele, roșcatele, coreencele și polineziencele sunt mai fierbinți. Cu toate că un bărbat ar putea alege să rămână într-o relație stabilă cu o femeie, nevoia lui de energie feminină de temperaturi diferite s-ar putea schimba de-a lungul timpului. O femeie fierbinte care i-a stârnit pasiunea cu mai mulți ani în urmă, acum l-ar putea irita. O femeie mai rece care i-a alinat inima cu mai mulți ani în urmă, acum i-ar putea părea obositoare. Înțelegând modul în care l-ar putea afecta diferitele temperaturi ale energiei feminine, bărbatul ar putea face alegeri mai pricepute în viață fără a fi confuz.

Probabil ai anumite „gusturi" la femei. Ai putea prefera blondele. Sau asiaticele. Sau poate ai o preferință specială pentru roșcate. Gusturile tale s-au format din mai multe cauze: experiența din prima copilărie, influența culturală, și poate chiar ereditatea. Dar unul din aspectele „gustului" are o legătură puternică cu modul în care o femeie te influențează cu energia ei.

Unele femei sunt răcoritoare. Să te afli în compania lor este ca un ceai cu gheață răcoritor într-o zi fierbinte de vară. E posibil să fi spus despre o femeie că e o „blondă de

gheață" sau are niște „ochi albaștri reci", de exemplu. Alte femei sunt fierbinți. Sunt focoase, impetuoase și iuți la mânie. Se poate să fi vorbit despre o „roșcată focoasă" sau o „latină cu sânge fierbinte". Desigur, nu toate roșcatele și latinele sunt fierbinți și nu toate blondele sunt reci. Cu toate acestea, se poate spune ceva adevărat despre „temperatura" unei femei. Majoritatea bărbaților au o intuiție bună a diferenței dintre o femeie rece și liniștitoare și o femeie fierbinte și incitantă, indiferent de modul în care o descriu. Iar această diferență are mare legătură cu cauza din care bărbații au gusturi diferite la femei, și din care gustul tău s-ar putea schimba în timp.

Gustul tău este determinat de ceva mai mult decât simpla preferință psihologică. Energia joacă un rol important. Uneori poți fi cu o femeie frumoasă care pur și simplu nu-ți convine. Vezi că e frumoasă, înțelegi de ce prietenii tăi o consideră atrăgătoare, dar pur și simplu nu e pe gustul tău.

Femeile diferite oferă tipuri diferite de energie feminină. Și una din cele mai simple forme ale acestei diferențe este cea dintre energia feminină fierbinte și cea rece. Pentru a înțelege asta, ai putea să examinezi relația ta cu mâncarea. Unor bărbați le plac ardeii iuți mexicani și mâncarea picantă chinezească, în timp ce alții sunt refăcuți de mâncarea calmantă și răcoritoare, precum salatele, dulciurile sau laptele. Și nevoile oricărui bărbat pentru feluri diferite de mâncare s-ar putea schimba în timp. Același lucru e valabil în cazul nevoii lui de a atrage un anumit tip de energie feminină.

Dacă ești un bărbat deosebit de comod, poate unul căruia îi este greu să fie motivat, atunci o femeie mai fierbinte e probabil mai bună pentru tine. Firea ei focoasă

îți poate încălzi organismul și te poate pune în mișcare. Pe de altă parte, dacă tinzi să fii chiar tu iute la mânie și fierbinte, ai putea descoperi că o femeie mai răcoritoare te liniștește și aduce un echilibru în corpul și sufletul tău.

În funcție de sănătatea ta, stilul tău de viață, de cerințele profesionale și de starea ta emoțională, ai putea avea nevoie de tipuri diferite de energie în momente diferite. Important este să știi că există o diferență, ca să poți fi conștient de alegerea pe care o faci și de modul în care te-ar putea afecta aceasta. S-ar putea să începi să te îndoiești de actuala ta relație intimă dacă nu înțelegi cum se schimbă nevoile tale de energie feminină. Când viața ta pare mohorâtă și plictisitoare, e foarte probabil ca o femeie mai "picantă și fierbinte" să te atragă. Îți va oferi focul care ție îți lipsește. Însă, când viața ta este extrem de solicitantă și te simți epuizat, o femeie fierbinte ar putea fi prea mult. Ai putea fi mai atras de privirea și atingerea liniștitoare a unei femei reci.

Imaginează-ți că ești căsătorit cu o femeie fierbinte. Ani de zile te-ai bucurat de pasiunea ei, ai fost amuzat de furia ei și ai fost încântat de cât de repede reacționează sexual. Apoi, cariera ta ia o altă întorsătură. Începi să lucrezi cu oamenii întreaga zi, cu termene stricte. Ai de-a face cu emoțiile și opoziția oamenilor 50 de ore pe săptămână. Observi că transpiri mare parte din zi. Ești presat. Viața ta a devenit destul de fierbinte, ca și cum ai petrece ziua într-o oală sub presiune. Te duci acasă la soția ta fierbinte. Se freacă de tine, nerăbdătoare să faceți dragoste. Tu însă vrei să te relaxezi puțin. Îi spui că ai nevoie de câteva minute să te liniștești, așa că ea se îmbracă în echipamentul de sport și se duce la centrul spa să-și încordeze și să-și forțeze corpul suplu.

Între timp, vine în vizită prietena ei cea mai bună. Deschizi uşa şi o inviți în casă. Se mişcă mult mai încet decât soția ta. Prezența ei ți se pare liniştitoare şi relaxantă, cu toate că ea nu e genul de femeie de care eşti atras de obicei. Tonul vocii acestei femei pare atât de revigorant! Vede că eşti obosit şi, pentru că te cunoaşte de mulți ani, te întreabă dacă te poate masa pe umeri. Îşi pune mâinile pe umerii tăi şi, înainte chiar să înceapă să te maseze încet, simți valuri de energie răcoroasă, întineritoare, revărsându-se în corpul tău. Suspini de uşurare. După un scurt masaj îşi ia la revedere. Se va întoarce în altă zi. Soția ta se întoarce acasă, plină de energie şi începe să trebăluiască prin casă. Strigă la tine pentru că nu i-ai spus prietenei ei să rămână şi să aştepte. Apoi, văzând oboseala ta, îşi cere scuze şi începe să te sărute cu pasiune. Mâinile ei se duc repede între picioarele tale, dar tu te gândeşti încă la prietena ei, aducându-ți aminte ce răcoritoare era energia ei, întrebându-te ce vei face acum. Ar trebui să faci următorul lucru: să înțelegi ce se întâmplă. Odată, chiar îți făcea plăcere temperamentul picant al soției tale, dar acum că fierbi toată ziua la serviciu, ai nevoie să fii echilibrat de o energie mai rece. Asta nu înseamnă neapărat că trebuie să pui capăt căsniciei tale. Nu înseamnă neapărat că trebuie să faci sex cu prietena ei cea rece. Înseamnă că trebuie să găseşti o modalitate de a-ți echilibra viața.

Ai putea să-ți schimbi dieta folosind alimente mai răcoritoare. Poți să-ți răcoreşti corpul purtând pălării în zilele însorite şi purtând îmbrăcăminte mai uşoară şi mai subțire. Poți face plimbări liniştitoare pe malul unor lacuri sau al unor râuri şi poți lăsa apa să-ți absoarbă căldura acumulată în timpul zilei. Sau poți primi energie

răcoritoare direct de la o femeie, chiar într-un mod nesexual. O femeie cu o energie răcoritoare ar putea să-ți facă un masaj profesionist.

Uneori nu ai nevoie decât să petreci puțin timp în aceeaşi încăpere cu o femeie rece. În orice caz, e important să-ți dai seama că nevoia ta de tipuri diferite de energie se va schimba de-a lungul vieții tale. Va trebui să înveți cum să faci față acestui aspect. E foarte important ca, în timp, să nu confunzi nevoia de schimbare a energiei cu un motiv de a pune capăt căsniciei tale. E important şi să ştii că poți primi energie de la femei diferite în moduri cu totul ne-sexuale, dacă aşa preferi. În cele din urmă, trebuie să alegi singur. Când nevoile de interacțiune energetică ale unui bărbat se schimbă şi el descoperă că energia de care are nevoie îi este oferită de femeia din biroul de alături - un fel de energie pe care nu o primeşte de la soția lui - atunci ar putea ajunge să aibă o aventură sau să divorțeze. Este greşeala pe care o fac mulți bărbați mai ales dintre cei care trec de 40 de ani. Alt bărbat ar putea transmite chiar soției nevoile lui de schimbare a energiei şi apoi ar descoperi că ea este mai mult decât capabilă să îi ofere în mod creator savoarea energiei feminine care îl liniştește şi îl întinereşte cel mai mult.

Nu confunda nevoile tale de energie cu un angajament în iubire, totuşi. Nevoile de energie sunt relativ uşor de echilibrat. Probabil poți lua energia de care ai nevoie de la o maseuză sau dintr-o schimbare a dietei. Dacă reacționezi drastic şi hotărăşti să îți părăseşti soția pentru o femeie a cărei energie te însuflețeşte mai tare, ai putea fi surprins când, după câteva luni, nevoile tale de energie se schimbă din nou şi îți dai seama că ai făcut o alegere foarte superficială.

Trebuie să decizi singur cum să-ți abordezi nevoia de acea energie feminină care îți umple corpul cu viață, îți liniştește asprimea şi îți calmează spiritul de războinic. Dar întinerirea energetică nu va aduce nici o schimbare fundamentală decât dacă, în interiorul tău, inima ta devine mai liberă, mai deschisă şi mai iubitoare. Un pahar cu suc răcoritor de fructe, o vacanță în Hawaii sau o roşcată îți pot echilibra temporar fiziologia, dar numai angajamentul durabil față de practicarea iubirii te poate conduce prin temerile tale, prin simțul de izolare până la mulțumirea absolută de a fi ceea ce eşti tu însuți în adevărul tău cel mai profund. Adu-ți aminte de prioritatea ta şi hotărăşte ce trebuie să faci.

Partea a patra

Ce vor femeile cu adevărat

29 Alege o femeie care te alege pe tine

Dacă un bărbat vrea o femeie care nu îl vrea pe el, el nu poate câştiga. Nevoia lui va submina orice relaţie posibilă, iar iubita lui nu va putea niciodată să aibă încredere în el. Bărbatul trebuie să afle dacă femeia chiar îl vrea, dar face pe inaccesibila sau dacă nu îl vrea cu adevărat. Dacă nu îl vrea, el ar trebui să înceteze imediat să o urmărească şi să se ocupe de suferinţa lui de unul singur.

Dacă te pomeneşti vreodată într-o situaţie în care vrei să fii cu o femeie, dar ea nu vrea să fie cu tine, trebuie să vorbeşti cu prietenii tăi buni. Roagă-i să fie sinceri cu tine. Întreabă-i dacă ei cred că femeia aceasta într-adevăr vrea să fie cu tine sau dacă de fapt nu vrea. Dacă prietenii tăi îţi spun sincer că femeia aceasta nu vrea să fie cu tine, s-a terminat. Nu te poţi bucura de o relaţie bună cu ea, chiar dacă se răzgândeşte. Odată ce îţi simte nevoia, odată ce simte că tu ai mai multă nevoie de ea decât are ea de tine, nu va avea niciodată încredere în esenţa ta masculină.

Prioritatea masculinului este misiunea, scopul sau direcţia în viaţă. Prioritatea esenţei feminine este circuitul iubirii în intimitate. Dacă o femeie simte că latura ta feminină este mai puternică decât a ei – dacă simte că intimitatea e mai importantă pentru tine decât pentru ea – atunci ea îşi va însufleţi în mod firesc latura masculină. Va vrea spaţiu, va vrea

libertate ca să-şi urmeze propria direcţie şi va fi dezgustată de caracterul tău agăţător. Nu faci decât să te pedepseşti când vrei să ai o relaţie cu o femeie mai mult decât vrea ea să aibă o relaţie cu tine. Desigur, trebuie să distingi dacă "face pe inaccesibila" sau dacă într-adevăr e mai puţin interesată de relaţie decât tine. De aceea ar trebui să-i întrebi pe prietenii tăi, şi chiar pe prietenii ei. Dacă se dovedeşte că într-adevăr nu vrea să fie cu tine atât cât vrei tu să fii cu ea, e timpul să înţelegi că relaţia nu va merge. În asemenea caz, polii au fost inversaţi, dorinţa ta feminină de iubire intersectându-se cu dorinţa ei masculină de libertate. Iar acesta nu e un teren viabil pentru intimitate. E mai bine să mergi mai departe şi să te ocupi de suferinţa ta decât să continui să demonstrezi că dorinţa ta feminină e mai puternică decât a ei.

30 Ceea ce vrea nu e ceea ce spune

Uneori o femeie va cere ceva de la iubitul ei în mod clar, nu ca să-l determine să facă ceva, ci să vadă dacă e suficient de slab încât s-o facă. Cu alte cuvinte, îi testează capacitatea de a face ceea ce trebuie, nu ceea ce cere ea. În asemenea cazuri, dacă bărbatul face ce îi cere iubita lui, ea va fi dezamăgită şi supărată. Bărbatul nu va şti de ce e atât de supărată sau ce ar putea s-o mulţumească. El trebuie să ţină minte că încrederea ei este generată nu de faptul că el îi îndeplineşte dorinţele, ci de faptul că prin ceea ce face el sporeşte iubirea, conştiinţa şi succesul din viaţa lor, în ciuda dorinţelor ei.

Aceasta este o întâmplare adevărată: Un bărbat oarecum tăcut şi sensibil învăţa yoga sexuală. În această ramură din yoga este important să înveţi să controlezi energia sexuală şi să eviţi ejacularea, urmărind ca energia stimulată să circule prin corp şi inimă într-un fel de orgasm al întregului corp, în loc să fie pierdută într-un spasm de uşurare ejaculatoare. Învăţa şi cum să îşi exprime dinamismul erotic în loc să rămână mereu calm şi pasiv în timpul actului sexual.

Într-o zi, bărbatul acesta şi soţia lui mergeau cu maşina. Trecând pe lângă un parc frumos împădurit, au hotărât în mod spontan să oprească maşina, să fugă în pădure şi să facă dragoste nebuneşte pe iarba de sub copaci. Nici unul dintre ei nu mai făcuse dragoste în aer liber. Iată-i, încleştându-se pasional unul în celălalt, ţipând, agresiv pătimaşi unul cu

celălalt. A fost o adevărată descoperire pentru ei. Deodată, bărbatul şi-a dat seama că va ejacula dacă nu o luau mai încet câteva secunde.

„Opreşte-te un pic", îi spuse soţiei lui, „Dacă vom continua aşa, am să termin."

Dar femeia continua să se mişte şi mai tare. „Vreau să intri în mine, a implorat ea. „Vreau să mă umpli cu sămânţa ta."

Bărbatul avea o fracţiune de secundă să decidă cum avea să facă şi a hotărât să cedeze şi să împlinească dorinţa iubitei lui. A ejaculat înăuntrul ei şi s-a relaxat.

Dar când s-a uitat la faţa iubitei lui, ea era evident supărată. „Ce s-a întâmplat?" a întrebat-o.

„Ai terminat", a răspuns ea.

„Dar tu ai spus că vrei să te umplu cu sămânţa mea, nu?"

„Da, dar am spus asta ca să simt că eşti suficient de puternic ca să n-o faci!"

Bărbatul se simţea epuizat şi golit pe dinăuntru. Simţea că a eşuat în practicarea yogăi sexuale. Ştia că nu a fost potrivit să ejaculeze în acel moment, dar a cedat în faţa dorinţei soţiei. Acum, ea era dezamăgită. Când i-a spus să o umple cu sămânţa lui, ea de fapt vroia să simtă că el e destul de puternic încât să menţină controlul ştiind că e bine să nu ejaculeze. Asta i s-ar fi părut mult mai erotic, mai polarizant şi mai dătător de încredere decât supunerea lui faţă de cererea ei de a ejacula.

Iubita ta probabil te testează tot timpul în felul acesta. Dorinţa ei supremă este să simtă conştiinţa ta deplină, integritatea ta, iubirea ta de nezdruncinat şi încrederea în misiunea ta. Totuşi, rareori îţi va cere aceste lucruri în mod direct. Ar prefera să încerce să te distragă de la adevărul tău şi apoi să simtă că nu poate – pentru că tu rămâi credincios adevărului tău, deşi continui să o iubeşti. Dacă eşti un bărbat slab, această trăsătură feminină de a vrea ceva şi a cere altceva

te va călca pe nervi. O vei întreba: „De ce nu-mi spui pur şi simplu ce vrei de fapt, în loc să spui un lucru şi să gândeşti altul, aşteptându-te să ghicesc?" Aceasta este perspectiva unui bărbat care nu înţelege că femeile sunt o personificare a femininului divin. Iar femininul divin nu se mulţumeşte cu nimic mai puţin decât masculinul divin.

Masculinul divin este conştiinţa, este spiritul. Un bărbat superior practică menţinerea conştiinţei depline în orice situaţie. Dacă ejacularea duce la o reducere a împlinirii tale, o diminuare a prezenţei tale, o prăbuşire a conştiinţei tale, atunci nu ar trebui să ejaculezi. Chiar dacă iubita ta spune că vrea s-o faci. Mai ales atunci când iubita ta spune că vrea s-o faci. Iubita ta îţi va cere să faci tot felul de lucruri, în fiecare zi. Nu te lăsa deviat de la adevărul tău, de la direcţia inimii tale. Sub cererea superficială a iubitei tale se află dorinţa şi nevoia ei adevărată: vrea ca deplinătatea ta pasională să o pătrundă, vrea să poată avea încredere în caracterul de nezdruncinat al iubirii tale, vrea să fie sigură că prezenţa ta masculină divină e mai puternică decât posibilitatea de a fi distras.

Iubita ta este o formă a zeiţei, te tachinează, te testează, te seduce, gata să-ţi taie capul cu furie dacă eşti slab şi ambiguu în adevărul tău şi gata să se predea forţei iubirii tale dacă eşti ferm şi priceput în conştiinţa ta plină de iubire, de a o face fericită. Să ştii că iubita ta este întotdeauna mai mulţumită de puterea ta de iubire, libertate şi conştiinţă. Dacă cererile şi dorinţele ei te pot abate de la ceea ce ea ştie că este scopul tău cel mai înalt, va fi supărată şi dezamăgită de tine, chiar dacă ea a cerut-o. Întotdeauna e necesar să acţionezi astfel încât să-ţi menţii cea mai deplină conştiinţă. Trebuie să discerni cererile iubitei tale, fără să le iei niciodată de bune, ci verificând întotdeauna cu înţelepciunea ta lăuntrică şi urmând calea

adevărului tău cel mai înalt. Chiar dacă prin răspunsurile tale ar părea că vrei să o dezamăgeşti pe iubita ta, ea nu va fi dezamăgită dacă simte că eşti puternic şi neechivoc în adevărata direcţie a inimii tale. Iar dacă e dezamăgită de adevărul tău lăuntric, nu ar trebui să fii cu ea.

31 Nemulţumirea ei nu are conţinut

Femeile vor întotdeauna să simtă manifestarea divină la un bărbat, indiferent de faptul că ele ar părea nemulţumite sau într-o dispoziţie proastă. Bărbatul ar trebui să considere nemulţumirile iubitei sale ca pe nişte semnale de avertizare şi apoi să facă tot posibilul să îşi acordeze viaţa cu adevărul şi scopul lui. Totuşi, dacă el crede conţinutul literal al nemulţumirii ei, va fi imediat abătut din drum, căci conţinutul reprezintă mai mult starea ei actuală decât o observare atentă a tendinţelor lui de-a lungul timpului. Nemulţumirea ei ar trebui să fie apreciată ca o aluzie de tipul „să te aduni" şi poate un indiciu cum să faci asta. Însă de cele mai multe ori, caracteristicile nemulţumirii ei nu descriu acţiunea sau tendinţa reală, de bază, care trebuie schimbată.

Iubita ta spune: „Cum poţi să stai atât în faţa televizorului când chiria trebuie plătită peste câteva zile, suntem în urmă cu ratele la maşină şi tu tocmai ţi-ai pierdut serviciul?"

„Nu-ţi fă griji. Am un interviu mâine."

„Ei, ce-ar fi să te ridici! Acum câteva săptămâni ai zis că vei face curăţenie în garaj. Abia mai ajung la maşină!"

„Bine, bine. Am să fac curăţenie în garaj după-amiază."

Iubita ta tace şi îşi vede de treburi. Dar simţi mânia şi tensiunea ei înăbuşită. Nu-ţi place să fii prin preajmă când e aşa. Vrei să ieşi din casă. Spui: „Mă întorc peste câteva ore şi fac curat în garaj", în timp ce îţi iei haina şi te îndrepţi către uşă.

Auzi un pahar spărgându-se în bucătărie, intri şi o găseşti pe soţia ta furioasă. „Nu mai suport!" se plânge ea.

„Ce? Am zis că fac curat în garaj. Ce se întâmplă?" o întrebi tu.

„Pur şi simplu nu mai suport!" strigă ea, trăgându-se de lângă tine, închizându-se în ea şi nelăsându-te să o atingi.

„Nu pricep. Am zis că fac curat în garaj. Mâine am un interviu. Totul va fi bine. Ce vrei?"

Probabil ai purtat o versiune a acestei conversaţii cu iubita ta. În ea se află cheia pentru dezvoltarea masculină în libertate. Şi dezvăluie o greşeală comună pe care mulţi bărbaţi o fac cu iubitele lor. Lucrul pe care ea ţi-l reproşează rareori e lucrul de care e nemulţumită. Este o greşeală să crezi conţinutul a ceea ce spune şi apoi să răspunzi la nemulţumirile ei, punctual.

Când se plânge de probleme financiare, de obicei simte o lipsă în capacitatea ta masculină de a-ţi direcţiona viaţa cu claritate, hotărâre, integritate şi înţelepciune. Banii în sine sunt ceva secundar. Dacă ai fi sărac, dar în totalitate conştient, fericit, plin de integritate, curajos, plin de umor, iubitor şi ţi-ai oferi darul cel mai deplin lumii şi iubitei tale, nu s-ar plânge de lipsa de bani.

Când spui că vei face curat în garaj şi trec săptămâni şi tot n-ai făcut-o, nemulţumirea ei nu are legătură cu garajul. Desigur, ar vrea un garaj curat, dar asta e o chestiune superficială. Chestiunea mai profundă este că nu ai făcut ceea ce ai spus că vei face. I-ai dat cuvântul tău şi nu l-ai respectat. Nu poate avea încredere în ce spui. Şi asta o doare, profund. Ar putea să ţi se pară că exagerează. De ce e atât de isterică? E numai un garaj. Dar ea simte lipsa ta de integritate. Faptul că încă nu ai făcut curat în garaj ţie ţi se pare un lucru mărunt, dar arată că nu îţi respecţi cuvântul, scopul.

Cuvântul tău este o demonstraţie a scopului, a esenţei tale masculine. Când nu urmezi întocmai ceea ce spui că vei face, ea simte că esenţa ta masculină e slabă. Se simte dezamăgită. Nu poate avea încredere în direcţia ta masculină. Şi prin urmare simte o mare pierdere. În timp, va începe să îşi acumuleze propria protecţie masculină faţă de lipsa ta de integritate. Va începe să se ferească de suferinţa pe care o determină lipsa ta de consecvenţă. Se va înăspri, devenind incisivă şi tensionată. După tine, garajul pare ceva banal. După ea, ţi-ai încălcat cuvântul. Nu poate avea încredere în tine. E ca şi cum iubita ta ar deveni neîngrijită. Substanţa feminităţii este energia sau strălucirea. Dacă încetează să se îngrijească, dacă devine plictisitoare şi şleampătă, mereu obosită şi extenuată, atunci e incapabilă să-ţi ofere energia feminină pe care o doreşti în intimitate. S-ar putea să o mai iubeşti, dar vei începe să cauţi energia feminină în altă parte.

La nivelul polarităţii, eşti atras şi însufleţit de strălucirea ei feminină. La fel, la nivelul polarităţii, ea este atrasă şi relaxată de claritatea, direcţia, integritatea, prezenţa ta masculină, lumina conştiinţei tale iubitoare şi protectoare. Când se plânge că tu te uiţi la televizor, de obicei e mai mult o nemulţumire legată de întreaga ta viaţă, de lipsa ta de perseverenţă şi de claritate. Dacă iubita ta ar simţi că trăieşti în totalitate în claritatea scopului tău, dacă te-ar simţi complet prezent cu ea când ai alege să fii cu ea şi apoi ai spune „Am să mă relaxez şi am să mă uit la televizor o jumătate de oră", ar fi în regulă. Nu faptul că te uiţi la televizor o deranjează cu adevărat, deşi asta va spune. Trebuie să o asculţi pe iubita ta mai mult ca pe un oracol decât ca pe un sfătuitor. De obicei vorbeşte într-un stil foarte tangenţial, dar revelator. Arată obiceiurile tale inconştiente care împiedică trezirea ta deplină în conştiinţă. Inconştienţa ta o face să sufere. Nu o va spune în felul acesta, dar asta arată.

Nu te certa cu ea despre garaj sau despre interviu. Nu despre asta vorbeşte, chiar dacă asta spune. Ascultă nemulţumirea ei ca şi cum ar fi universul care îţi dă semne despre viaţa ta. Să te uiţi la televizor e cel mai bun mod de a folosi clipa? Uneori ai nevoie de recreare, dar alteori eşti doar leneş şi încerci să uiţi de responsabilităţile pe care le-ai creat în viaţa ta.

Ai minţit-o intenţionat pe iubita ta în legătură cu curăţenia în garaj? Sau ai neglijat pur şi simplu lucrurile, aşa cum faci cu atâtea angajamente pe care le iei în viaţă? Poţi s-o condamni pe iubita ta că suferă din cauza lipsei tale de integritate care se vede în viaţa ta?

Dacă nu poate avea încredere că îţi trăieşti viaţa după înţelepciunea ta lăuntrică şi capacitatea ta deplină, nu îţi poate încredinţa viaţa ei. Nu poate avea încredere în ireproşabilitatea ta masculină, prin urmare va compensa în mod firesc supradezvoltând-o pe a ei. Nu e masculină numai pentru ea, acum e masculină şi pentru tine. Dacă trebuie să-ţi amintească de interviu sau de dezordinea din garaj, ea asigură direcţia masculină pentru amândoi. Şi asta duce la stres. Corpul ei va începe să o arate. Va deveni mai puţin strălucitoare şi mai puţin relaxată în puterea şi splendoarea ei feminină pentru că trebuie să compenseze eşecul tău.

Pungile de sub ochii frumoşi ai iubitei tale şi ridurile de pe faţa ei ar putea dezvălui cât de clar îţi trăieşti scopul cel mai înalt. Desigur, iubita ta are propriile ei obiceiuri inconştiente de depăşit, dar uneori le reflectă pe ale tale. Încearcă să faci tot posibilul să determini care din „problemele" ei sunt într-adevăr reacţii fizice extrem de sensibile la modul în care îţi trăieşti viaţa. Ştii cu câte prostii te amăgeşti pe tine însuţi. Ştie şi ea. Numai că pe ea adeseori o doare mai mult decât pe tine.

32 Nu vrea cu adevărat să fie "numărul unu"

Femeia pare uneori că vrea să fie cel mai important lucru din viaţa iubitului ei. Totuşi, dacă este cel mai important lucru, atunci simte că iubitul ei a făcut din ea prioritatea numărul unu şi nu e în totalitate devotat sau orientat spre dezvoltarea şi slujirea divină. Va simţi că iubitul ei depinde de ea ca să fie fericit şi asta o va face să se simtă sufocată de nevoile şi de caracterul lui agăţător. O femeie vrea cu adevărat ca iubitul ei să fie devotat în totalitate scopului său cel mai înalt – şi totodată să o iubească întru totul. Deşi nu ar recunoaşte niciodată, vrea să simtă că iubitul ei ar fi dispus să sacrifice relaţia lor de dragul scopului său cel mai înalt.

Imaginează-ţi că un bărbat trebuie să plece la război. O îmbrăţişează de rămas bun pe iubita lui. Ea plânge. „Te rog, nu pleca", îl imploră ea.

„Ştii că trebuie", răspunde el.

Se privesc adânc în ochi.

„Ştii că te iubesc", îi spune el.

„Da. Ştiu. Şi ştiu şi că trebuie să pleci", răspunde ea şi alt şuvoi de lacrimi izbucneşte de pe faţa ei îndurerată.

El întoarce spatele şi iese pe uşă, către destinul lui inevitabil, în timp ce iubita lui, plină de durere şi mândrie, îl priveşte în timp ce dispare.

Această scenă exagerat de dramatică surprinde un principiu energetic profund: cu toate că iubita ta pare să vrea

să fie cel mai important lucru din viața ta, de fapt poate avea mai multă încredere și te poate iubi mai mult dacă nu e.

Scopul cel mai înalt al unui bărbat este prioritatea lui, nu relația intimă. Iubita ta știe asta. În adâncul inimii, chiar vrea să fie așa. Femeia din scena de mai sus de fapt s-ar simți ciudat dacă iubitul ei ar spune brusc: „M-am răzgândit. Tu ești mai importantă pentru mine decât libertatea omenirii. Tu ești cel mai important lucru din viața mea și nu-mi pasă dacă trebuie să slujesc umanitatea în altă parte, așa că rămân aici cu tine." Chiar dacă o parte din ea s-ar bucura, o parte mai profundă din ea s-ar simți întristată, golită și dezamăgită.

Și totuși, în timp ce iubitul ei iese pe ușă ca să-și îndeplinească misiunea, ea plânge, dorindu-și ca el să nu fi trebuit să plece. Dar el trebuie să plece. Și ea știe asta. Dacă o femeie a devenit rostul vieții tale, ești pierdut. Ai un dar de oferit, un scop de atins, un impuls al inimii care te pune în mișcare. Dacă ai pierdut legătura cu acel impuls, vei începe să te simți ambiguu în viață. Vei lua decizii pentru că trebuie, dar nu vor fi călăuzite de o conștientizare mai profundă a scopului tău fundamental. S-ar putea să preiei scopurile iubitei tale pentru că sunt mai puternice decât ale tale. S-ar putea să-ți adaptezi nevoia de direcție la scopuri reglementate din exterior, devenind un slujbaș neînsemnat sau un soț ori un părinte aflat într-un punct mort, fără să rămâi receptiv la cea mai vastă viziune a ta.

Ai grijă să nu înlocuiești responsabilitățile zilnice cu adevăratul tău scop. E ușor să-ți umpli ziua cu treburi casnice și obligații, ieșind puțin la aer și apoi uitându-te la televizor și făcând o partidă rapidă de sex. De asemenea, e ușor să renunți cu totul la a trăi o viață de un angajament absolut față de adevăr, mulțumindu-te cu viața banală de angajament absolut față de muncă, familie, relație intimă și prieteni. Totuși, poți fi

un profesionist, tată, soț și prieten superior numai când trăiești aceste relații ca daruri oferite din inima ta, nu ca rămășițe pentru că nu ai curajul să descoperi impulsul tău lăuntric cel mai profund, idealul inimii tale și să trăiești pe baza lui.

Dacă nu trăiești după inima ta, oferind darul tău cel mai deplin, toți vor simți lipsa ta de scop adevărat. Copiii tăi îți vor contesta autoritatea. Colegii vor profita de tine. Prietenii nu vor aștepta multe de la tine. Iar soția ta nu va avea încredere în tine. Chiar dacă poate părea că vrea să fie centrul vieții tale, de fapt nu vrea. Vrea însă ca tu să îți cunoști centrul vieții, ca să poată avea încredere în tine. Chiar dacă trebuie să pleci undeva fără ea pentru a-ți împlini scopul, ca un bărbat care pleacă la război, va putea să se încreadă în tine și să te iubească, atât timp cât scopul tău este real și adevărat.

Dacă te uiți tot timpul la televizor, citești reviste sau joci jocuri de noroc și te plimbi prin localuri, iubita ta va simți că banalizezi viața. Va simți că te mulțumești cu mai puțin și îi va displăcea frivolitatea voinței tale. Dar dacă ai descoperit scopul care izvorăște din inima ta și dacă întreaga ta viață este în acord cu acest scop lăuntric, iubita ta va simți adevărul din alegerile tale. Deși s-ar putea să nu-i placă întotdeauna alegerile tale, le va iubi și te va iubi pe tine pentru că ai curajul să îți trăiești adevărul. Se poate relaxa și poate avea încredere în tine pentru că, chiar dacă din când în când îți face plăcere să te mai uiți și la televizor, sau să citești reviste și să joci fotbal, știe că nu ți-ai compromite niciodată scopul cel mai înalt în viață – care include, dar nu gravitează în jurul relației tale cu ea și nici nu depinde de ea.

33 Trecutul tău ireproşabil nu are nici o importanţă pentru ea

Trecutul ireproşabil al unui bărbat nu înseamnă nimic pentru femeie. Bărbatul ar putea fi perfect timp de zece ani, dar dacă e un netrebnic timp de 30 de secunde, iubita lui se poartă de parcă ar fi fost toată viaţa aşa netrebnic. Femeia reacţionează spontan energetic, uitând de comportamentul din trecut al iubitului ei. Comportamentul din trecut al unui bărbat este irelevant pentru ce simte iubita lui în acest moment prezent. Dar bărbaţii se bazează mult pe comportamentul din trecut al altui bărbat, aşa că se gândesc că propriul lor trecut ar trebui să aibă ceva importanţă. Dar pentru o femeie, nu are.

A fost o zi foarte grea şi lungă la serviciu. Ajungi în sfârşit acasă, iar soţia ta e supărată. Ai uitat că trebuia să luaţi cina cu un alt cuplu în seara aceea, şi timpul a trecut. Ea e furioasă.

„Îmi pare rău că am întârziat, dar a fost o zi neobişnuită", spui tu. „N-am lucrat până târziu luni de zile, dar azi a trebuit. Probabil nici nu-ţi aminteşti ultima dată când am uitat o întâlnire pe care am plănuit-o. Nu uit aproape niciodată genul ăsta de lucruri."

„Ei bine, azi ai uitat! Şi asta contează."

N-are nici un rost să încerci să îi calmezi mânia făcând aluzie la trecutul tău grozav. Pentru femeie, istoria e irelevantă. Ceea ce contează e sentimentul din acel moment. Dacă o dezamăgeşti acum, nu contează că nu ai dezamăgit-o

de luni, sau chiar de ani de zile. Reuşitele tale din trecut nu înseamnă nimic faţă de sentimentul pe care îl are în prezent despre eşecul tău. Pentru tine, ca bărbat, probabil e mai uşor să ierţi şi să uiţi o greşeală ocazională făcută de un alt bărbat care are un trecut minunat. Te calcă pe nervi când un om nu are integritate şi îşi încalcă cuvântul în mod repetat. Dar chiar şi greşelile mari sunt destul de uşor de trecut cu vederea când sunt făcute de un om care altminteri e ireproşabil. Ştii că într-adevăr îşi dă toată silinţa şi greşeala aceasta a fost o excepţie rară. E un mod de a gândi masculin. Dar, pentru femeie, trecutul e cu totul irelevant. Un cuvânt greşit aruncat în timp ce faceţi dragoste (moment care de altfel a fost perfect) ar putea-o dobori pe femeia iubită ca şi când ai fi petrecut două ore făcând greşeli.

În loc să te enervezi pentru că ea e atât de supărată şi îţi reproşează că ai făcut o greşeală mică într-un lung şir de reuşite, urmăreşte să transformi calitativ energia care se transmite între voi. Ţine minte, istoria e irelevantă pentru femeie, deci greşeala ta va putea fi la fel de uşor uitată ca şi reuşitele tale. De îndată ce vezi că e supărată, urmăreşte să o înveseleşti. Fii bun cu ea. Şocheaz-o cu iubirea ta. Fă-o să zâmbească şi râzi cu umor. Linge-o pe gât, sărut-o sau ridic-o în braţe şi prefă-te că eşti King Kong. Surprinde-o cumva cu iubire, iar problema emoţională va fi ştearsă cu buretele. Eşecul tău momentan va dispărea efectiv, la fel de irelevant ca lungul şir al succeselor tale.

Readu iubirea şi fericirea în momentul de faţă, nu-ţi justifica mica greşeală făcând aluzie la lungul tău şir de reuşite.

34 *Femeia vrea să se poată relaxa lângă tine*

O femeie trebuie să poată avea încredere că preiei controlul dacă ea își relaxează latura masculină. Acest lucru e adevărat din punct de vedere financiar, sexual, emoțional și spiritual. Bărbatul nu trebuie să facă toată treaba, dar trebuie să fie capabil să conducă, dacă iubita lui vrea să se relaxeze în feminitatea ei fără teamă.

Unele femei vor să aibă controlul tot timpul. Dorința de a conduce – de a manevra telecomanda sau de a alege orașul în care să locuiți – este o dorință masculină, atât la bărbați, cât și la femei. Dacă iubita ta are o esență sexuală mai masculină, în majoritatea timpului va prefera să aibă controlul asupra direcției vieților voastre. Însă dacă iubita ta are o esență sexuală feminină, vor fi momente când ar vrea să se relaxeze într-un mod plăcut și să renunțe la control. Ar vrea să se relaxeze în feminitatea ei și să te lase pe tine să iei deciziile. Dacă tu nu ești capabil să preiei controlul, dacă nu cunoști direcția în care vrei să mergi, iubita ta va simți că eziți. Va trebui să preia din nou controlul, de vreme ce tu nu ești în stare. Și nu va putea să se relaxeze. Ea va continua să facă pe bărbatul chiar dacă nu mai poate.

Cu cât e mai relaxată în feminitatea ei, cu atât va fi iubita ta mai strălucitoare. Ai observat probabil că strălucirea iubitei tale se poate schimba instantaneu. Într-un moment poate

părea ștearsă și obosită. Apoi, poate după ce o lauzi sau o surprinzi cu un dar plin de iubire, dintr-odată strălucește. Arată cu 15 ani mai tânără. Ridurile de pe fața ei au dispărut în câteva secunde. Dacă vrei ca iubita ta să poată să se relaxeze în feminitatea ei și să afișeze strălucirea ei naturală, atunci trebuie să o eliberezi de obligația de a avea controlul. Asta nu înseamnă că trebuie să faci pe șeful cu ea. Înseamnă că trebuie să știi încotro te îndrepți și cum vei ajunge acolo, în toate privințele, inclusiv financiar și spiritual.

Dacă ai cea mai mică incertitudine sau îndoială în legătură cu viitorul tău financiar, iubita ta va simți. Nu e nevoie să spui nimic despre asta. Ea va simți îndoiala sau ambiguitatea în corpul tău, în ochii tăi și în tonul vocii tale. Nu trebuie să faci mulți bani, trebuie doar să fii responsabil de finanțele tale și să te gândești la viitorul tău. Ai putea alege să fii călugăr; ceea ce contează este să fii lămurit, răspunzător și orientat din adâncul înțelepciunii tale. Atunci, iubita ta se poate relaxa. Știe care este poziția ta și ce planuri ai. Îți poate simți integritatea. Poate avea încredere în direcția ta, pentru că știe că provine din adâncul inimii tale. Nu plutește în aerul nesiguranței tale, ci stă pe o bază solidă, baza pe care ai oferit-o cu claritatea ta. Și ea intuiește că mai importantă este direcția ta spirituală. Încotro se îndreaptă relația voastră? Ce înseamnă viețile voastre? La ce se rezumă totul? Cum veți continua voi doi să evoluați fără să vă blocați în rutina mediocrității? Dacă iubita ta simte că ți-ai pierdut direcția spirituală, va căuta ea direcția și va încerca să ți-o impună și ție, deoarece tu nu pari să ai una. Dacă simte că ești cu totul cufundat în muncă, de exemplu, iar când nu ești obsedat de carieră ești absorbit de televizor, atunci se va întreba: „Asta-i tot? La asta se rezumă relația noastră? Asta e cea mai mare viziune pe care o vede iubitul meu?" Dacă simte că duci lipsă de claritate financiară sau spirituală, nu se va

putea relaxa cu tine. Va începe automat să îşi dirijeze propria viaţă şi probabil şi pe a ta. Îşi va dezvolta propria direcţie masculină, deoarece ţie îţi lipseşte. Şi, făcând asta, strălucirea ei se va diminua.

Cu cât pari mai ambiguu, din punct de vedere material şi spiritual, cu atât mai mult va simţi nevoia să îşi reverse energia şi atenţia în propria ei direcţie şi propriile scopuri masculine. Pentru unele femei, asta e minunat; au nevoie să îşi dezvolte propria energie masculină. Alte femei, însă, şi-au dezvoltat deja latura masculină. Ar vrea să aibă ocazia să îşi relaxeze latura masculină şi să o primească pe a ta ca dar. Cum îţi poţi da seama dacă orientarea iubitei tale e benefică pentru ea? Dacă devine din ce în ce mai împlinită şi fericită pe măsură ce îşi urmează direcţia, atunci e bine pentru ea. Dacă devine din ce în ce mai stresată, încordată şi iritabilă emoţional, atunci generează direcţie masculină excesivă. Se forţează într-un mod care poate indica adeseori iresponsabilitatea ta.

Cum poţi fi mai responsabil? Nu neapărat făcând mai multă treabă. Devii mai responsabil cunoscându-ţi scopul cel mai profund şi apoi armonizându-ţi planul material cu cel spiritual în funcţie de acesta. Pentru ca iubita ta să se relaxeze în strălucirea ei şi în fericirea feminină, are nevoie să simtă că poate urca în trenul tău şi că acesta merge exact acolo unde vrea şi ea să meargă. Nu contează dacă iubita ta câştigă mai mulţi sau mai puţini bani decât tine – sau chiar dacă ea câştigă toţi banii în relaţie. Ceea ce contează este dacă poate simţi claritatea ta plină de iubire, înţelepciunea ta şi siguranţa direcţiei tale. Atât timp cât poate simţi că iei în calcul finanţele şi că pui în ordine viaţa voastră împreună astfel încât să se poată manifesta iubirea cea mai profundă şi darurile cele mai depline, ea va putea să aibă încredere în hotărârea ta masculină şi să se relaxeze în inima ei strălucitoare feminină.

Partea a cincea

Latura ta "întunecată"

35 Eşti mereu în căutarea libertăţii

Extazul masculin esenţial îl reprezintă momentul eliberării spirituale sau al revelării adevărului suprem al vieţii şi al morţii care este Dumnezeu, al revelării naturii divine a omului. Această realizare poate fi abordată pe o cale spirituală autentică şi implică evident curaj, autodisciplină şi efort conştient. Dar forme de extaz pot fi trăite şi spontan aşa cum s-ar putea întâmpla atunci când înfrunţi moartea şi supravieţuieşti, când reuşeşti să-ţi împlineşti scopul tău suprem şi trăieşti o fericire extatică. Dintotdeauna masculinul a tins către libertate, către eliberarea de orice constrângere. Adeseori femininul nu înţelege aceste aspiraţii şi tendinţe lăuntrice masculine.

Unul din scopurile tale profunde este să fii eliberat de constrângere şi să trăieşti o stare de libertate. Care sunt câteva din cele mai obişnuite forme ale extazului masculin? Orgasmul este una din ele. Orgasmul masculin tipic, după cum probabil ştii, presupune o acumulare a unei tensiuni de natură sexuală, sau a unei constrângeri, înainte ca barajul să se rupă şi tensiunea şi energia ta să fie eliberate. Starea post-orgasmică este una de pace asemănătoare morţii, un vid asemănător cu o uitare plină de extaz. Masculinul caută întotdeauna această eliberare într-un fel sau altul.

Majoritatea sporturilor oferă această senzaţie de eliberare de constrângere prin exprimarea unei stări de libertate. În fotbalul american, de exemplu, echipa care are mingea este constrânsă de

cealaltă echipă care e aliniată în faţă şi pregătită să o blocheze. Provocarea este să pătrunzi dincolo de linie şi să duci mingea către spaţiul liber. Persoanele cu esenţe masculine puternice devin iraţional de emoţionale în timpul acestui ritual al provocării şi al eliberării de constrângere specific acestui sport. Iar dacă libertatea e obţinută, bărbaţii vor striga şi vor ovaţiona, ca şi cum s-ar fi împlinit dorinţa inimii lor – şi s-a împlinit. Această scăpare în libertate, oricum are loc, este principala motivaţie a masculinului. Toate scopurile masculine – la serviciu, pe perna de meditaţie, acasă sau în templu, în escalade sau pe terenul de fotbal - sunt îndreptate către obţinerea unei mai mari şi mai înalte libertăţi.

Dorinţa masculină tipică de libertate implică însă mereu confruntarea cu moartea, cu sentimentul morţii, care este frică şi totodată eliberare, într-un fel sau altul. Orgasmul chiar este numit „mica moarte" în franceză. Spui că speri ca echipa ta de fotbal favorită să „distrugă" cealaltă echipă şi sărbătoreşti „loviturile" tale financiare cu mare bucurie. Cunoşti probabil şi părţile mai ascunse şi mai „întunecate" ale dorinţei masculine de libertate. Lupta pentru putere sau pentru eliberare? Războiul, care este motivat de dorinţa de libertate, este o preocupare masculină esenţială. Majoritatea sporturilor sunt mici "războaie" ritualizate, dar trebuie să ştim că războiul adevărat are multe conotaţii legate de psihismul specific masculin. Chiar şi filmele despre război – cu bărbaţi eroi care trăiesc la limita lor, dau tot ce au, înfruntând chiar şi moartea, motivaţi de o cauză superioară – trezesc emoţii intense în bărbaţi. Capacitatea de a înfrunta moartea de dragul libertăţii, fie că în război, pe terenul de fotbal sau pe tabla de şah, este o manifestare specific masculină, trezind emoţii profunde multor bărbaţi.

Aceeaşi capacitate de a înfrunta moartea este necesară pentru libertatea spirituală. Ca să trăieşti cu spiritul liber, trebuie să fii dispus să îţi înfrunţi temerile şi să renunţi la orice îţi limitează iubirea. Ataşamentul faţă de confort şi siguranţă este ceea ce îi

limitează pe majoritatea bărbaţilor în capacitatea lor de a înscrie puncte pe terenul evoluţiei spirituale. Cealaltă echipă este propria ta nevoie de siguranţă personală. Porţi un război cu propria conştiinţă a individualităţii. Să fii liber înseamnă să "omori" nevoia de a fi o personalitate separată, să anihilezi în totalitate inamicul tău nr. unu care este egoul. Moartea egoului, abandonul absolut până la unitate, este libertatea supremă. Puţini bărbaţi ajung să simtă ce înseamnă această stare pentru a se abandona în această profunzime a libertăţii, pentru că se tem că după aceea nu va mai fi nimic. Nici o stimulare, nici un stres care să-i dinamizeze. Lipsa stresului înseamnă lipsa gândurilor, a conştiinţei individualităţii şi a protejării egoului. Acesta ar putea fi chiar sfârşitul jocului masculin.

Da, exact acest sfârşit al jocului, în care rămâi neprotejat, fără stres şi liber este ceea ce cauţi mereu, prin orgasm, lovituri financiare sau prin câştigarea unui război. Eşti dispus să cunoşti forme mai neînsemnate de „moarte" şi extaz masculin, dar doar în anumite momente eşti dispus să înfrunţi moartea conştiinţei egoului tău separat şi în sfârşit să devii chiar tu libertatea pe care ai vrut să o "guşti". Bărbaţilor le va plăcea întotdeauna să înfrunte diferite forme ale "morţii" şi să iasă prin partea cealaltă în libertate, sub forma meciurilor de box, a filmelor poliţiste, a artelor marţiale, a orgasmului, a filosofiei, a psihologiei eliberatoare de stres sau a morţii egoului. Trebuie să recunoşti prioritatea ta nr. unu: dorinţa de a fi liber. Atunci te poţi bucura şi de formele mai neînsemnate ale extazului masculin, dar e necesar să te dedici şi formei sale supreme: transcenderea fricii de moarte prin înfruntarea stresului restrictiv al conştiinţei egoului pentru a "zbura" şi a te înălţa în spaţiul libertăţii absolute pe care l-ai intuit întotdeauna în inima ta, reflexie a divinităţii în fiinţă, dar pe care ai căutat-o numai prin mijloace temporare.

Femininul, pe de altă parte, nu caută libertate, ci iubire. Extazul unei femei nu se află în vid, ci în plenitudine. Procedeul ei

nu este eliberarea, ci abandonul. De aceea o femeie e supărată atunci când bărbatul începe să sforăie după orgasm. El a obținut, în sfârșit, în vidul post-ejaculator, eliberarea "extatică" a tensiunii pe care a căutat-o toată ziua, într-un fel sau altul. Ea, însă, speră să simtă iubirea și împlinirea prin sex, iar un bărbat care sforăie pur și simplu nu o ajută. Femininul caută împlinirea și detestă vidul. Ca urmare adeseori își va umple rafturile goale cu bibelouri, scoici și pietricele adunate din locuri speciale. Când nu se simte plină de iubire, caută să umple mai întâi frigiderul cu dulciuri și apoi se umple chiar ea cu înghețată, ciocolată sau conversație, în loc să își descarce stresul prin televizor sau ejaculare, așa cum fac adeseori bărbații. Latura ei „întunecată" se bucură de violența emoțională din telenovele și din romanele de dragoste, mai mult decât de violența și agresivitatea fizică sau verbală a meciurilor de box și a filmelor porno. Tânjește să își umple senzația de gol spiritual abandonându-și inima și fiind plină de iubire. Procedeul ei de bază pentru împlinirea aspirației de unitate spirituală este abandonarea în plenitudinea devotată a iubirii nemărginite, în loc să se elibereze de frica de moarte a egoului în infinitatea nelimitată a libertății absolute.

În cele din urmă, căutarea feminină a iubirii și căutarea masculină a libertății ajung la aceeași destinație: motivul nemărginit și infinit de a fi cel care ești, care este atât iubirea, cât și libertatea absolută. Dar până te vei relaxa în locul în care te afli dintotdeauna, iubita ta va continua să cedeze – în fața ta, a ciocolatei și a cumpărăturilor – cu speranța de a fi umplută de iubire, iar tu vei continua să te eliberezi - prin televizor, ejaculare și succes financiar – cu speranța de a fi descărcat de stres într-o libertate neconstrânsă.

36 Recunoaște-ți cele mai ascunse dorințe

Dacă un bărbat își neagă aspirația profundă către libertate, atunci blochează fluxul energiei sale masculine. Energia lui nu va curge liber, iar atenția lui va fi mărginită de dorințe neîmplinite. Este foarte important să înțelegi că dacă acest circuit al energiei tale esențiale este blocat, capacitatea ta de a manifesta masculinitatea specifică slăbește. Nu vei putea înfrunta cu tărie și curaj împunsătura morții pentru a deveni suprem conștient de viață. Nici nu vei putea scruta necunoscutul pentru a lărgi orizontul cunoașterii, și nici nu vei avea suflul să plonjezi adânc în oceanul iubirii nesfârșite din inima ta.

Amintește-ți, te rog, când a fost ultima dată când ai sedus-o cu adevărat pe iubita ta? Când a fost ultima dată când ai iubit-o cu pasiune, fără nici o reținere sau inhibiție, când ai plonjat în extazul unității iubirii împreună cu ea? Când ai savurat-o pe îndelete și ai făcut-o să uite de ea? Sau a trecut atât de mult timp încât acum, bietul de tine, ai ajuns să fii excitat de scenele de viol de la televizor sau din filme? Când nu îți mai poți exprima cu iubire pasiunea ascunsă, această pasiune este îngropată în mintea ta. Dorințele tale ascunse se deconectează de la inima ta. În loc să fii determinat să o îmbrățișezi pe iubita ta cu forță masculină, pasiune și tandrețe copleșitoare – aruncând-o pe pat, scoțându-i hainele și țintuind-o sub corpul tău în timp ce vă abandonați în iubirea extatică – începi să visezi la controlarea și dominarea femeilor

în moduri lipsite de iubire, care reflectă pervertirea energiei tale masculine şi devierea ei spre partea întunecată.

Dorinţa de a seduce este aspectul sexual al aceleiaşi dorinţe masculine care vrea să treacă de adversari pe un teren de baschet, să depăşească barierele filosofice din calea înţelegerii intelectuale sau să depăşească frica de moarte în libertate spirituală. Dorinţa de a seduce este dorinţa de a înfrânge rezistenţa unei femei pentru a-i deschide inima şi corpul în iubirea extatică. Plăcerea şi savoarea cu care cei doi iubiţi se împărtăşesc rezultă de la sine când toate constrângerile convenţionale ale sufletului lor dispar astfel încât să nu mai existe o altă opţiune decât să se abandoneze în iubire. Când dorinţa aceasta masculină de a seduce femeia se separă de inima ta, te vei mulţumi să înfrângi rezistenţa unei femei fără iubire, prin violenţă şi constrângere. Deşi puţini bărbaţi vor recunoaşte de bunăvoie, majoritatea au avut fantezii în care forţau o femeie să facă sex împotriva voinţei ei. De fapt, şi majoritatea femeilor au avut fantezii în care erau forţate să facă sex împotriva voinţei lor. Dorinţa feminină ascunsă, de a fi forţată să cedeze, este la fel de puternică precum dorinţa masculină ascunsă de a străpunge rezistenţa unei femei. Diferenţa între viol şi seducere este iubirea.

Faptul că iubita ta se abandonează ca să primească iubirea ta puternică, sau că tu o „forţezi" cu iubire pe iubita ta să se abandoneze într-un extaz şi mai mare, se află la baza seducţiei. Când nu vrei să respecţi regula jocului armonios al celor doi poli masculin şi feminin ascunşi în iubire, umor, libertate şi frumuseţe, atunci tendinţele întunecate şi pervertite ale aceloraşi poli se vor manifesta în moduri lipsite de iubire, cum ar fi fanteziile cu violuri, obsesiile de telenovele, poveştile tragice despre pierdere şi brutalitate, pornografia, violenţa şi agresivitate fizică şi verbală, conflicte şi războaie. Energia

sexuală se află la baza forţei fizice a vieţii, iar capacitatea ta de seducţie dezvăluie relaţia ta cu viaţa în general şi, în ultimă instanţă, capacitatea de a te cuceri pe tine însuţi pentru a deveni cu adevărat liber. Asta e adevărat şi în cazul iubitei tale. Dacă iubita ta se teme să se abandoneze cu totul şi să primească iubirea ta în toată fiinţa ei, se va teme şi să se abandoneze în totalitate şi să primească iubirea divinităţii în întregime. Se va simţi în esenţă golită pe dinăuntru şi astfel va căuta să fie umplută cu „iubirea" faţă de mâncare, cumpărături, convenienţe sociale şi mondenitate.

Dacă te temi să te abandonezi complet în extazul iubirii fizice cu iubita ta – transcenzând orice simţ al controlului celuilalt şi al propriului tău ego astfel încât inima ta şi inima ei să fie una în mijlocul pasiunii absolut nestăvilite – atunci te vei teme şi să te abandonezi complet în spaţiul infinit al libertăţii divine. Te vei agăţa de conştiinţa individualităţii tale, vei rămâne fixat în limita penibilă a egoului tău pentru a deţine "controlul" în loc să te abandonezi infinitului nemărginit al vieţii şi existenţei care este imposibil de cunoscut prin instrumentul limitat al ego-ului. Te vei simţi în continuare plin de propria ta tensiune şi astfel vei încerca să te descarci recurgând la obiceiurile masculine convenţionale reprezentate de televizor, ejaculare, sport şi muncă. Trebuie să înveţi să renunţi, cu totul, în iubire şi cu iubita ta. Dacă nu alegi să îţi trăieşti viaţa în celibat, nu ai nici o cale de a evita asta. Trebuie să fii la fel de curajos cu dorinţa ta sexuală cum eşti cu dorinţa ta spirituală. Frica masculină esenţială este pierderea acestei conştiinţe a propriei individualităţi. Moartea ego-ului te poate speria foarte mult şi din această cauză te agăţi cu disperare de el. Ai nevoie să-i creezi toate condiţiile să se exprime puternic şi recurgi la sport, cunoştinţe, mondenitate, popularitate, ataşamente faţă de senzaţii, control asupra celorlalţi,

competiție, dominarea femeii, etc. etc. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, ești dispus să îți "pierzi" ego-ul în moduri controlabile precum sporturile, ziarele și orgasmul, dar rămâi speriat că îți vei pierde ego-ul de-adevăratelea, în extazul iubirii cu iubita ta, abandonat în infinitul necunoscut de dincolo de minte.

Ca un experiment, data viitoare când faci dragoste cu iubita ta, urmărește să o simți din lăuntrul ei prin toate capacitățile tale fizice, emoționale și spirituale. Simte înăuntrul ei atât de adânc încât să nu mai fii conștient de tine însuți, să fii cu totul conștient de ea. Simte-te mișcându-te în ea, limitele tale dizolvându-se astfel încât să devii ea, absolut conștient de respirația ei, de mișcările ei, de emoțiile ei. Iubește-o cu mai multă dăruire și abandon decât ți-ai îngăduit vreodată să faci. Nu-ți fie frică. Să simți că ești capabil să te dizolvi în îmbrățișarea voastră extaziantă, în oceanul infinit al iubirii și fericirii. Abandonați-vă și tu, și ea, în plenitudinea totului care sunteți acum.

Lasă iubirea aceasta să se reverse în flux continuu și fiecare celulă a ei să explodeze, să se dizolve în nectarul iubirii și să simtă profunzimea și forța sublimă a iubirii tale. Cu tot corpul relaxat și spontan, lasă-ți iubirea să o penetreze atât de profund încât să fie copleșită până la lacrimi, în timp ce te abandonezi, renunțând la toată frica, numai dăruind iubire. În mijlocul acestei abandonări și dăruiri a iubirii, lasă-ți toată dorința masculină să se manifeste. Fă și fii tot ce ai vrut să faci și să fii pentru ea, cu iubire, spontan și simțind adânc înăuntrul ei și prin ea. Din când în când, ai grijă să lași loc pentru ca energiile și dorințele ei să te transpună în planuri și spații unde nu ai fi ajuns niciodată singur.

Recuperând întreaga forță a iubirii tale masculine ascunse, nu numai că îți vei recăpăta capacitatea de a-ți seduce iubita

în extaz altruist, dar îți vei recăpăta și curajul spiritual. Îți vei dezvolta curajul de a-ți da drumul în fața „morții" egoului. Vei elibera canalul forței tale spirituale masculine și folosind puterea dorinței sexuale, vei îngădui forței iubirii să te treacă dincolo de hotarul întunecat al fricii de moarte. Îți vei cultiva capacitatea de a „muri" în iubire, fără nevoia de a te agăța de tine însuți. În timp, pe măsură ce această forță se va mișca prin tine mai liber, vei descoperi o capacitate natural sporită de a te a abandona în „moartea" spirituală sau de a-ți dizolva conștiința sinelui individual în libertatea nemărginirii Sinelui Suprem Absolut care este chiar Dumnezeu. În loc să rămâi închis în carapacea ego-ului, vei fi capabil să conștientizezi cine ești tu cu adevărat și vei descoperi astfel marele secret al dumnezeirii care se ascunde în tine și din a cărui esență ai fost creat. Dar e nevoie de mult curaj ca să renunți la conștiința sinelui tău individualizat concretizat de simțul ego-ului. Și nu îl vei avea dacă nu ai nici măcar îndrăzneala să renunți la conștiința separării dintre tine și femeia iubită în timp ce faceți dragoste.

Ca să îți seduci cu adevărat iubita prin iubire, trebuie să te abandonezi în adorarea ei și să ai deplină încredere în ce simte inima ei care, de fapt, este inima ta. Un astfel de curaj te va pregăti și poate chiar te va iniția în taina comuniunii sinelui tău individual cu Sinele Suprem Absolut care este Dumnezeu.

37 Ea îl vrea pe „războinicul" din tine

Printre multe alte calităţi, o femeie îl vrea pe „războinicul" din iubitul ei. Nu mai e atrasă de iubitul ei dacă el se teme să coboare din pat ca să verifice sunetele ciudate din casă, ca să afle dacă vreun hoţ a făcut zgomotul. Curajul, sau capacitatea de a transcende frica de moarte de dragul iubirii, este o formă esenţială a darului masculin suprem. Ea nu va fi deloc excitată de lipsa vitejiei tale masculine. Îţi va simţi frica. Ea vrea să simtă că eşti în stare să înfrunţi moartea, dacă e nevoie, pentru iubire.

Energia masculină "întunecată" a războinicului, cel care ar putea înfrunta moartea, este o parte esenţială din tine. Tendinţa actuală este să se reprime atât latura „întunecată" masculină, cât şi latura „întunecată" feminină, prin urmare avem o populaţie mare de bărbaţi laşi şi femei politicoase. Dar sub spoiala de amabilitate a celor mai multe femei se află zeiţa mânioasă care ar „reteza" capul oricărui bărbat laş, fricos şi rău. Şi sub zâmbetul răbdător al celor mai mulţi bărbaţi se află războinicul iubirii care mai degrabă ar seduce-o pe iubita sa în extaz decât să îi asculte vorbăria în cercuri emoţionale fără rost. Dar energia „întunecată" masculină a fost reprimată atât de profund în ziua de azi, încât bărbatul obişnuit ar prefera să lipească un zâmbet pe faţa lui plictisită, în loc să pătrundă tensiunea iubitei lui cu iubire fermă. Şi e la fel de precaut să

nu-şi deranjeze viaţa confortabilă şi sigură, bine plănuită, pentru a-şi recunoaşte propria frică de moarte.

Deşi s-ar putea împotrivi la început, iubita ta, dacă are o esenţă sexuală puternic feminină, vrea să îţi simtă curajul. Vrea să îţi simtă capacitatea de a înfrunta închiderea ei, mânia şi tensiunea ei, fără să încerci să minimalizezi forţa ei feminină. Vrea să simtă constanţa ta în iubire, pentru ca furia ei să nu te poată îndepărta. Vrea să simtă capacitatea ta de a rămâne ferm în dorinţele tale şi de a o seduce pentru că o iubeşti, fără a fi speriat de energia ei "întunecată". Vrea să simtă această capacitate masculină „întunecată" nu numai pentru că vrea să fie sedusă, ci pentru că e un semn al capacităţii tale generale de a înfrunta şi de a cunoaşte moartea. Şi această capacitate te face de încredere ca bărbat, atât ca războinic uman, cât şi ca războinic spiritual.

Confruntarea cu moartea te face umil şi curajos. Cunoaşterea morţii scoate armura de pe inima ta şi permite cunoaşterea iubirii. Această cunoaştere a morţii şi a iubirii reprezintă cheia care deschide temniţa propriilor tale temeri, pentru a te arunca în misterul incognoscibil care se află dincolo de mica ta celulă de importanţă auto-protejată.

Dorinţa femeii tale pentru latura ta „întunecată" este un dar pentru tine. Respectând dorinţa ei prin cultivarea iubirii tale "întunecate" şi ferme, nevoia ta de autoprotecţie va scădea şi fiecare clipă va rămâne mai dezvelită, mai vulnerabilă şi mai adevărată, eliberată de nevoia ta de consolare şi falsă siguranţă de sine. În loc să zâmbeşti pe seama experienţei tale din prezent, de după o perdea de siguranţă, minimalizând participarea ta la potenţialul mereu periculos al momentului, vei renunţa curajos şi cu iubire la poziţia ta şi vei accepta momentul confruntării, vei pătrunde esenţa „duşmanului" tău şi vei descoperi că eşti identic cu el. Să simţi şi să te identifici

până în cele mai mici detalii este singura ta scăpare. Bărbatul „luptător" pe care îl vrea iubita ta este cel care ştie că viaţa este un proces continuu de confruntare cu el însuşi, de la a renunţa şi "a muri" până la a nu mai avea nimic de pierdut. Numai prin acest sacrificiu al fricii inima ta poate rămâne liberă. Înfruntarea potenţialului hoţ în timpul nopţii este numai un semn pentru iubita ta că eşti dispus să pierzi totul în iubire.

38 Ea are nevoie să simtă că energia ei este sublimată de conştiinţa ta

Un bărbat trebuie să fie capabil să îşi satisfacă iubita fiind mereu conştient de manifestarea energiei feminine cu care intră în contact. Zeiţa devotamentului trebuie egalată de zeul iubirii atotpătrunzătoare. „Întunecat" sau „luminos", un bărbat nu trebuie să fie blocat în nici un plan al capacităţii sale masculine de manifestare, căci altfel iubita lui îl va testa exact acolo. Aceste zone de testare sunt de obicei mai întâi pe latura „întunecată". Numai după ce s-a stabilit încrederea acolo, numai când iubita feminină „întunecată" ştie că va fi egalată de iubitul masculin „întunecat", va continua testarea către lumină.

Aşa cum probabil ştii, femeia poate juca rol de vrăjitoare, sclavă sexuală, amazoană, zeiţă a luminii, mamă grijulie, diavoliţă, iubită voluptuoasă, învăţătoare înţeleaptă, contraparte feminină a lui Shiva – Supremul Masculin. Ca regulă generală, ea va manifesta pentru tine mereu energia pe care încă nu o poţi controla, până vei reuşi să o faci. Este darul ei pentru tine.

De exemplu, dacă eşti dezgustat în mod deosebit de furia ei, va părea să se întoarcă şi să proiecteze asupra ta, iar şi iar, energia furiei. Dacă nu eşti capabil să îi îmbrăţişezi furia în „sălbăticia" iubirii tale, transformând furia ei în pasiune, va continua să îţi testeze capacitatea de a face asta. Toate energiile ei pe care nu le poţi sublima în iubire prin forţa, claritatea,

umorul şi înţelepciunea conştiinţei tale se vor întoarce ca să le înfrunţi, iar şi iar.

Poate de multe ori devine tensionată şi agitată. Ai încercat să vorbeşti cu ea de nenumărate ori. Nimic nu pare să schimbe ceva. Aşa că pur şi simplu nu mai încerci. Înveţi să îi tolerezi tensiunea. Fără să aleagă în mod conştient să devină tensionată, va continua să te testeze. Până când conştiinţa ta va face un salt în planul înţelegerii şi va fi în stare să o facă să înflorească dincolo de tensiunea ei, vei fi testat mereu şi mereu. Un bărbat meschin ar putea hotărî: „Ei bine, va trebui să se descurce singură." Dar trebuie să fii conştient că nu ar avea o relaţie cu tine dacă ar fi vrut să se descurce singură. Ea vrea să perceapă manifestarea conştiinţei tale – clară, puternică şi liberă – la fel cum tu vrei strălucirea ei. Dacă nu îi pătrunzi dispoziţiile proaste, nu poate simţi conştiinţa ta liberă. În schimb, vede că îţi pui mâinile în cap, neputincios în faţa manifestării energiei ei. Secretul este să transformi, să sublimezi manifestările „întunecate" ale energiei ei. Şi aceasta implică să fii mereu conştient şi atent. Implică să fii mereu la înălţime în planul conştiinţei. Dacă ea ţipă şi sparge farfurii, fiinţa ta trebuie să înfrunte energia ei. Curajul şi puterea iubirii tale trebuie să se manifeste şi prin puterea şi forţa corpului tău. Dacă dai înapoi, dacă vocea ta e reţinută şi îi spui că o iubeşti, nu te va crede. Dacă te duci la ea, o ţii în braţe şi râzi afectuos de umorul momentului, îţi va simţi libertatea, dacă e adevărată. O va simţi pentru că e transmisă prin corpul tău puternic, prin ochii tăi, prin braţele tale care o cuprind cu iubire, prin buzele tale care o sărută cu nesaţ, prin dinţii tăi care o muşcă jucăuş de gât până se pierde în fiorul extatic al iubirii.

Corpul tău, tonul vocii şi privirea din ochii tăi înseamnă mult mai mult pentru ea decât orice ai putea spune. Nu-i spune ce să facă, ci fă-o împreună cu ea, cu corpul tău. Dacă e

tensionată şi închisă în ea, ridică-i braţele deasupra capului şi sărută-i inima. Nu-i spune numai să se deschidă. Fă-o să se deschidă, fizic, cu deschiderea corpului tău. Acelaşi lucru e adevărat în cazul extazului ei; trebuie să o echivalezi fizic, psihic, mental şi spiritual. Dacă ea vibrează extatic în abandonul ei devoţional în faţa iubirii divine, atunci conştiinţa ta trebuie să fie la fel de liberă. Corpul tău trebuie să se întâlnească cu al ei, plin de relaxare, putere şi încredere. Capacitatea ta de a muri în planul ego-ului pentru a-ţi elibera conştiinţa sinelui către comuniunea divină trebuie să fie la fel de puternică precum abandonul ei în iubire. Şi trebuie să arăţi asta prin corpul tău şi prin întreaga ta fiinţă, nu numai prin cuvintele tale.

Dacă abandonul tău în comuniune nu este la fel de puternic ca al ei, ea se va întoarce la locul fricii care te limitează, la veriga ta slabă, şi te va testa acolo. Dacă te descurajezi sau reacţionezi fără iubire atunci când ea îţi pune la îndoială abilitatea financiară, ea va continua să o facă. Dacă te simţi slăbit când îţi pune la îndoială abilitatea sexuală, va continua să o facă, implicit sau explicit. Nu va avea niciodată încredere în capacităţile tale masculine mai „luminoase" până ce nu îţi vei fi dovedit capacităţile masculine „întunecate". Iubita ta îţi cunoaşte intuitiv conştiinţa. Ştie că dacă nu eşti liber să îi înfrunţi energia "întunecată şi distrugătoare" şi să o transformi în iubire, nu vei fi liber nici să înfrunţi energia "întunecată şi distrugătoare" a lumii care te va provoca mereu şi mereu pentru a putea ajunge să o cucereşti şi să o transformi prin puterea şi iubirea conştiinţei care rezidă în Sinele tău.

Nu e nevoie să te preocupi să o mulţumeşti. Nu aceasta este esenţialul. Ea îţi oferă un dar. Îţi dăruieşte o energie sub forma dispoziţiei ei proaste şi a emoţiei ei "întunecate", îţi dă o ocazie să înveţi să „stăpâneşti" această energie cu iubirea ta

curajoasă. Orice energie ar manifesta ea, poţi fi sigur că şi lumea ţi-o va oferi. Dacă ai încercat vreodată să-ţi măreşti venitul sau să-ţi amplifici discernământul spiritual, ştii că lumea te va testa. Numai prin perseverenţă, curaj şi slujire plină de iubire, lumea va ceda în faţa eforturilor tale. Acelaşi lucru e valabil şi în cazul iubitei tale. Nu încerca să o mulţumeşti. Învaţă să pătrunzi lumea, inclusiv pe ea, cu conştiinţă şi iubire. Pentru asta eşti aici.

Lumea te va testa financiar şi spiritual, de exemplu, cu energii întunecate, sălbatice şi rezistente, în acelaşi fel în care iubita ta te testează emoţional. Dacă îţi ascunzi de ea cele mai profunde daruri din cauza fricii, vei ascunde şi de lume cele mai profunde daruri ale tale din cauza fricii. Dacă renunţi într-un anumit punct cu iubita ta, la fel vei face şi cu oferirea darului tău lumii: te vei opri într-un punct. Iubita ta îţi cunoaşte slăbiciunile mai bine decât oricine. Ştie unde vei ezita şi vei renunţa. Cunoaşte gradul de mediocritate în care este posibil să te complaci. Şi îţi cunoaşte totodată şi adevărata capacitate ca bărbat împlinit şi liber, bărbat cu o conştiinţă trează şi profund în iubire. Darul ei, dacă este o femeie bună, este să te testeze cu dispoziţiile ei cele mai „întunecate”, iar şi iar şi iar, până ce conştiinţa ta devine neperturbată de provocarea feminină şi tu eşti capabil să o pătrunzi cu iubirea ta pură şi conştientă, la fel cum te afli aici ca să pătrunzi cu lumina ta lumea. Ca reacţie la puterea conştiinţei tale ferme, iubita ta îţi va umple lumea cu iubire şi lumină.

Partea a şasea

Atractivitatea feminină

39 Femininul există din belșug

Nu e niciodată lipsă de femei sau de energie feminină. Dacă un bărbat simte că nu sunt destule femei sau că viața nu-i oferă ce dorește, el pur și simplu își neagă legătura cu energia feminină. Această senzație de foamete, de lipsă – „viața nu mă ajută" sau „nu există femei bune" – își are, de obicei, rădăcinile în relația din copilărie cu mama sa. Viața însăși reprezintă femininul. Niciodată nu există o lipsă de energie feminină, există doar o împotrivire la a o primi, a avea încredere în ea și a o îmbrățișa.

De fapt, bărbatul ajunge uneori să refuze sau să nege energia feminină și atunci se simte prost, obosit, secătuit sau însetat după o femeie. Chiar în acest moment trebuie să îți dai seama că trăiești într-un ocean de energie feminină. Energia feminină îți umple corpul cu viață, îți face inima să bată, te face să respiri. Sunt în jurul tău femei care, cu inițierea potrivită în arta iubirii transfiguratoare, ți-ar hrăni fiecare celulă a corpului cu energie feminină voluptuoasă, înviorătoare și întineritoare. Dacă te simți izolat pe propria ta insulă masculină a oboselii și a foamei, este pentru că refuzi să accepți energia și manifestarea feminină din jurul tău.

Ori de câte ori te simți izolat și obosit, simte momentul prezent ca și cum acesta ar fi o femeie. Simte-l ca și când ai îmbrățișa o femeie, fizic. Simte-ți partea din față a corpului ca și cum ar fi apăsată de partea din față a corpului gol al unei

femei, plin de plăcerea moliciunii şi vitalităţii ei feminine. Simte-i sânii şi abdomenul. Respiră adânc, ca şi cum i-ai inspira parfumul ameţitor. Şi, în timp ce respiri, primeşte adânc în corpul tău nu doar parfumul ei, ci chiar esenţa gustului ei delicios, ca şi cum ar fi o hrană pentru sufletul tău masculin.

Relaxează-ţi corpul şi simte oceanul de energie feminină din jurul tău. Percepe-ţi mediul ca pe forma ei, sunetele din jurul tău ca pe gemetele şi râsul ei, iar lumina din jurul tău ca pe zâmbetul ei. Pur şi simplu relaxează-te în momentul respectiv aşa cum ai face-o cu iubita ta, nu la modul metaforic, ci fizic, cu intenţie şi prezenţă completă. Fă la fel şi în prezenţa femeilor reale. Percepe-le nu doar ca prietene, colege de muncă sau surori, ci ca pe nişte binecuvântări ale energiei Eternului feminin. Primeşte-le chiar şi mânia ca pe o lovitură de bici care îţi trezeşte propria energie masculină. Primeşte-le sex-appealul ca pe o binecuvântare care te însufleţeşte. Primeşte-le fericirea, chiar şi atunci când eşti deprimat, ca pe un duş uşor de înviorare. Deschide-ţi respiraţia şi corpul şi primeşte pe de-a-ntregul fermecat unicitatea manifestării energiei fiecărei femei, astfel încât ziua să-ţi fie o sărbătoare îmbelşugată. Nu e nevoie să le arăţi femeilor pe care le întâlneşti pe parcursul zilei că faci ceva special. Continuă să te manifeşti în modul potrivit situaţiei. Însă în timp ce faci acest lucru, relaxează-te şi bucură-te de bogăţia de energie feminină care te înconjoară într-un mod atât de variat, atât sub forma femeilor reale, cât şi sub cea a momentului în general.

40 Urmăreşte să simţi farmecul femeilor mai în vârstă

Bărbaţii ar trebui să sprijine femeile mai în vârstă în înţelepciunea, puterea şi capacităţile lor intuitive şi de vindecare. Bărbaţii nu ar trebui să umilească femeile mai în vârstă cerându-le sau dorindu-şi ca acestea să fie precum femeile tinere. Nu ar trebui să existe o asemenea comparaţie. Fiecare vârstă a unei femei are propria ei valoare, iar trecerea de la strălucirea de suprafaţă la strălucirea profundă este inevitabilă.

Din mai multe motive, probabil că eşti mai atras sexual de femeile tinere decât de cele în vârstă. Când mergi pe stradă sau la plajă, e mai probabil că vei întoarce capul după o femeie de douăzeci de ani decât după una de şaizeci. E absolut normal.

Însă energia feminină înseamnă mai mult decât atât. Atractivitatea sexuală a tinereţii este doar un aspect temporar al unei calităţi mult mai profunde şi mai importante a energiei feminine: strălucirea. Strălucirea feminină nu înseamnă doar roşeaţa din obraji sau strălucirea pielii unei femei, ci e strălucirea forţei vitale însăşi. Adevărata strălucire a unei femei dezvăluie gradul în care ea e deschisă, conştientă, încrezătoare, coerentă şi iubitoare. Capacitatea ei de a iubi profund permite corpului ei să fie mişcat de însăşi forţa vitală. În aceasta constă adevărata natură a strălucirii şi puterii feminine şi este cu mult mai mult decât simplul sex-appeal al unei tinere naive.

Când o femeie e tânără, corpul ei conduce mai uşor forţa

vitală şi astfel ea pare mai strălucitoare, în general, decât o femeie mai în vârstă. Dar chiar şi printre femeile tinere se diferenţiază cele care sunt frumoase doar pe dinafară de cele a căror frumuseţe vine din adâncul lor. Pe măsură ce o femeie înaintează în vârstă, pielea începe să-şi piardă capacitatea tinerească de a conduce forţa vitală. Ceea ce rămâne din strălucirea ei feminină este în primul rând frumuseţea ei interioară. De fapt, această frumuseţe interioară e cea care ţi se pare atât de atrăgătoare chiar şi la femeile tinere. E o diferenţă mare între reacţia automată la vederea unei „păpuşi frumoase" şi uimirea sinceră şi leşinul iraţional pe care le simţi în compania unei femei care se mişcă, respiră, zâmbeşte şi emite continuu energie feminină strălucitoare, ca o zeiţă. Când priveşti în ochii unei astfel de femei, simţi o intensitate a compasiunii, a iubirii şi a misterului divin care aproape că-ţi taie respiraţia. Această profundă frumuseţe feminină sau strălucire nu trebuie să se diminueze odată cu vârsta. De fapt, ea poate fi sporită, adâncită şi onorată.

Dacă eşti deconectat de la esenţa ta masculină profundă a scopului şi a conştiinţei Sinelui, atunci vei fi deconectat şi de la sursa esenţială din care emană profunzimea unei femei şi anume cea a Eternului feminin divin. Vei vedea doar până la nivelul pielii şi vei fi atras de strălucirea superficială a prezenţei unei femei, care adesea dispare odată cu trecerea tinereţii. Vei ignora poate inconştient manifestările profunde ale strălucirii şi înţelepciunii feminine. Vei contribui astfel la amplificarea cultului social al tinereţii, prin care femeile încearcă să arate şi să se poarte mai tineresc - şi mai superficial - decât sunt în realitate, recurgând la manifestări artificiale, în detrimentul afirmării puterii şi luminii esenţiale care vin din interiorul lor.

Sex-appealul natural al unei femei tinere îţi va da

întotdeauna energie. Nu trebuie să negi acest lucru niciodată. Dar frumuseţea copleşitoare şi linişţea strălucitoare a unei femei profunde îţi pot opri mintea în loc, îţi pot mări inima şi îţi pot suspenda corpul în misterul farmecului feminin, într-o singură clipă, cu o singură privire sau atingere, indiferent de vârsta corpului ei. Şi într-o relaţie cu o astfel de femeie nu există limite pentru extazul creat prin unirea voastră. Strălucirea feminină nemărginită a iubirii şi sex-appealul temporar sunt ambele binecuvântări; trebuie să te hotărăşti, clipă de clipă şi an după an, ce calităţi şi manifestări feminine vei invoca şi vei venera prin conştiinţa sufletului tău trezit de iubire.

Pe măsură ce o femeie creşte în înţelepciune, „greutatea ei psihică" creşte. Se transformă într-o femeie „mai mare", capabilă să influenţeze mediul cu un farmec şi o forţă sublimă radiantă mult mai puternică decât o femeie mai puţin dezvoltată. E capabilă să citească semnele naturii cu mare precizie, la fel cum poate influenţa evenimentele cu un control aproape şocant. Un bărbat superior recunoaşte, respectă şi apreciază acest tip de manifestare şi ştie că îi completează stilul masculin de îndeplinire a lucrurilor.

O femeie mai în vârstă îţi va tolera mai puţine prostii decât una tânără. Deşi acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care preferi femeile mai tinere, trebuie să-ţi alegi priorităţile. Dacă te simţi atras de o femeie mai tânără, fii atent să nu încerci să cauţi o relaţie uşoară cu o femeie care te va lăsa să aluneci pe o pantă greşită. Dacă scopul tău este să te eliberezi şi mai mult de poverile tale şi să-ţi oferi darul tău adevărat lumii, atunci o femeie matură din punct de vedere spiritual – care nu te va lăsa să te complaci în obiceiurile tale confortabile de siguranţă şi distracţie – ar putea fi un aliat foarte bun în călătoria ta.

41 Transformă-ţi pofta trupească în daruri

Când un bărbat vede o femeie frumoasă e normal ca el să simtă un dinamism energetic specific în corp, pe care îl interpretează de obicei ca dorinţă sexuală. În loc să-şi risipească acea energie în fantezii mentale, bărbatul ar trebui să înveţe să facă să circule acum această energie dinamizată. Ar trebui să respire adânc, făcând energia să circule în totalitate prin corp. Ar trebui să-şi considere energia mărită drept un dar care ar putea să-i vindece şi să-i întinerească corpul şi, cu ajutorul său, să vindece lumea. Prin aceste mijloace, dorinţa sa e transformată în mulţumire sufletească. Pofta trupească e transformată în ajutor. Dorinţa sa nu e reprimată prin negarea atracţiei sexuale, ci este savurată în totalitate, dirijând energia prin corp fără a o lăsa să stagneze ca fantezie mentală şi reintegrînd-o în circuitul energetic universal prin inimă.

Dacă eşti precum majoritatea bărbaţilor, energia sexuală tinde să meargă direct într-unul din aceste două locuri: fie îţi este stimulat creierul şi ai fantezii cu o femeie care te excită, fie îţi sunt stimulate organele genitale de puternica dorinţă sexuală. Capul şi organele genitale, însă, sunt doar polul nord şi polul sud ai întregului corp. Un bărbat superior controlează şi canalizează această energie a excitaţiei să circule prin corp, având grijă să n-o lase să stagneze în diferite planuri şi să genereze perturbări, cum ar fi la nivel psiho-mental, prin fantezii sexuale obsesive sau prin apariţia la nivelul organelor

genitale a unor umflături dureroase.

Scopul dorinţei sexuale e creaţia. Reproducerea nu este decât aspectul biologic al creaţiei. Ca bărbat, probabil că ai mult mai multe de oferit lumii decât câţiva copii. La fel cum femeile frumoase inspiră procrearea biologică, ele inspiră şi creativitatea artistică, socială şi spirituală. Când e vorba de creativitate, cei mai mulţi bărbaţi creativi vor recunoaşte că, într-un fel sau altul, femeile sunt muza şi inspiraţia lor. Femeile îi aduc pe lume. Femeile îi determină să creeze şi să servească umanitatea. De fapt, unii bărbaţi merg până la a afirma că, dacă n-ar fi fost femeile, nu i-ar interesa prea mult lumea.

Dacă eşti bărbat, probabil că ai fost, la un moment sau altul, inspirat de o femeie. O asemenea inspiraţie e, de obicei, temporară, deoarece majoritatea bărbaţilor nu ştiu cum să-şi cultive şi să-şi dezvolte armonios legătura cu partea feminină. Tind să se lase inspiraţi, ca apoi să nege inspiraţia prin eforturi de gândire şi ejaculare. Apoi caută iar inspiraţie, în alte multe femei sau prin alte surse feminine, precum alcoolul, drogurile sau natura. Dacă înveţi însă să-ţi disciplinezi obiceiurile de a acumula şi de a elibera tensiunea mentală şi sexuală, vei putea să-ţi cultivi şi să-ţi sporeşti în mod continuu inspiraţia creatoare. Te poţi dezvăţa de obişnuinţele proaste ieşind din cercurile vicioase ale sexualităţii pervertite şi ale intoxicării. Poţi să foloseşti forţa înnăscută a dorinţei sexuale pentru iubita ta sau pentru alte femei şi să-ţi transformi înclinaţia către fantezie şi poftă carnală în forţă creatoare pură.

Simte pofta trupească. Simte ce e ea de fapt, în întregul ei. Pofta ta îţi dezvăluie adevărata dorinţă de a te uni cu femininul, de a penetra cât mai profund posibil, de a-i primi lumina delicioasă ca pe o hrană strălucitoare pentru sufletul tău masculin şi de a i te oferi în întregime, uitând de tine în timp ce te oferi, aşa încât amândoi să fiţi liberi dincolo de voi

înşivă, în explozia darurilor voastre. Această explozie a dăruirii ar putea fi fundamentul vieţii tale şi nu doar un moment de abandon sexual. Când simţi poftă sexuală sau dorinţă pentru vreo femeie, respiră adânc şi lasă senzaţia de dorinţă să crească. Şi apoi las-o să crească şi mai mult. Nu-ţi lăsa energia să se stabilească în cap sau în organele genitale, fă-o să circule prin tot corpul. Folosind respiraţia ca modalitate de canalizare a energiei sexuale, scaldă fiecare celulă a corpului tău în această energie supradinamizată. Inspir-o în inimă şi apoi simte-o cum se revarsă din inima ta dilatată sub forma unor valuri de iubire spre lume la expiraţie. Cu ajutorul acestor mijloace fă ca sex-appeal-ul femeilor să te ajute mai degrabă să descoperi şi să-ţi oferi darurile decât să te ademenească în ciclul stimulării şi epuizării care duce la degradare.

42 Nu lăsa niciodată ca dorinţa ta să fie reprimată sau depolarizată

Când un bărbat îşi neagă dorinţa pentru feminin, fie de bunăvoie, fie din cauza rutinei, este un semn al depolarizării sale chiar şi faţă de lume. E posibil să-şi caute o amantă ca să-l revigoreze, însă aceasta e de obicei doar o soluţie temporară şi complicată, căci e doar o chestiune de timp până când să ajungă şi cu amanta în aceeaşi situaţie. Orice femeie faţă de care un bărbat devine depolarizat îi va simţi respingerea, dezgustul şi îndepărtarea. Ca răspuns, ea va deveni nervoasă şi distrugătoare. Energia ei „fără soţ", "fără pol", va începe să se mişte haotic, devenind chiar auto-distructivă. Bărbatul n-are nici o scuză; el trebuie să cultive o relaţie polarizată cu iubita lui şi cu lumea lui dacă vrea să continue să aibă o relaţie cu ele.

Ai de ales. Ai putea alege să-ţi oferi darul ca un celibatar absolut, trăind doar cu un angajament minim faţă de lume şi femei. Sau, ai putea alege să "absorbi" în întregime lumea şi femeile, ca un mod de a-ţi oferi darul. Dacă alegi să "absorbi" în întregime lumea şi femeile, atunci trebuie să menţii un anumit grad de polarizare sau atracţie reciprocă faţă de ele. Altfel, vei începe să respingi, să te împotriveşti şi să urăşti lumea şi femeile, subminându-ţi capacitatea de a-ţi oferi darul. Probabil că ai văzut faţa iubitei tale când ai ajuns în punctul în care o „tolerezi" în loc să o pătrunzi. Începe să arate obosită şi

trasă la față. Fața ei lungă trădează un corp și o inimă neseduse de claritatea și forța iubirii tale masculine. Nu mai arată niciodată cu adevărat fericită.

În cele din urmă, resentimentele i se întorc spre interior și încep să apară în corpul ei semne de boală. Pielea pare că începe să i se ofilească. Îți displace mirosul ei. Pe măsură ce frustrarea și negativitatea ei se adună, devii tot mai puțin atras de ea, ceea ce, bineînțeles, o privează chiar și de afecțiunea umană normală. Când lucrurile se înrăutățesc foarte mult, pare atât de urâtă și întunecată încât ți-e silă, iar retragerea ta completă o sărăcește în esența ei. Poate că rămâneți împreună pentru că vă iubiți, însă amândoi sunteți complet depolarizați, mai mult dezgustați decât excitați unul de celălalt. Și toate astea se produc cu acordul tău, sub ochii tăi.

În aceste perioade probabil că începi să simți aceeași indiferență și față de lume. Cu timpul, poți începe să-ți pierzi interesul pentru proiectele și cariera ta. Te-ai putea gândi să-ți schimbi slujba sau să-ți găsești altă iubită. Se pare că noutatea va fi mult mai atrăgătoare și interesantă decât iubita obosită și cariera monotonă. Și ai dreptate. O iubită nouă și o slujbă nouă te vor entuziasma și înveseli. Și asta e exact ceea ce face un bărbat mediocru: rămâne cu o femeie și cu un proiect atât timp cât acestea îl interesează și îl stimulează. Când entuziasmul pare să se stingă, se îndreaptă spre altă și altă posibilă sursă de polaritate și excitație.

Nu timpul ucide magia erosului împlinitor, ci rutina, obișnuința, propria mediocritate, depolarizarea, indiferența și lipsa scopului. Cum îți explici că unui alt bărbat iubita ta i se pare foarte atrăgătoare, deși ție ți se pare perimată? Poate că nu iubita ta s-a „uzat", ci

capacitatea ta de a o dori. S-ar putea să-ți dorești să ai cât mai puțin posibil de-a face cu ea. Însă lipsa ta de dorință e doar atât: lipsă de dorință. Ai petrecut atât de mult timp împreună cu iubita ta încât v-ați „uzat" unul pe celălalt, ca doi magneți care s-au demagnetizat unul pe celălalt. Familiaritatea duce la depolarizare, iar depolarizarea duce la dispreț între iubiți. De fiecare dată când îți tratezi iubita doar ca pe un ajutor în creșterea copiilor sau ca pe un amic, neutralizezi aceleași diferențe sexuale care te atrag în secret de baby-sitter sau de partenera de afaceri. Cu timpul, începi să te comporți cu iubita ta mai neutru sexual decât te comporți cu alte femei pe care le întâlnești de-a lungul zilei.

E foarte posibil ca iubita ta să fie mai sensibilă la energia sexuală decât tine. Probabil că ea va simți înaintea ta efectele acestei neutralizări sexuale sau depolarizări. Și când le simte, prima reacție va fi să se simtă respinsă. Nu într-un mod important, ci într-un mod minor, constant, care-i slăbește strălucirea feminină.

Chiar și atunci când strălucește, o vei trata cu mai multă neutralitate sexuală decât tratezi o femeie în autobuz. Se va simți rănită și se va supăra, iar tu te vei simți mai puțin atras de ea. Deși amândoi intrați în această spirală descendentă de depolarizare „întunecată", nu trebuie să o învinovățești. Un bărbat superior își asumă întotdeauna întreaga responsabilitate și știe că trebuie să acționeze cu un curaj ireproșabil și cu perseverență, neașteptând nimic altceva decât sentimentul inerent de împlinire de care se bucură pe deplin când își oferă darul.

Când iubita ta pare închisă în sine, mohorâtă sau de-a dreptul urâtă, presupune că e o zeiță și că are nevoie de tine să-i invadezi inima și corpul. Observă-ți sentimentul

incipient de dezgust pentru dispoziția ei mohorâtă și asumă-ți responsabilitatea deplină pentru transformarea ei. Știi cât de dedicat poți fi terminării unui proiect la serviciu, să zicem. Abordează-i toanele cu aceeași intensitate a intenției. Toanele ei sunt provocarea ta.

Poți să-i copleșești corpul și inima cu atât de multă dragoste și cu umor încât să râdă, să se relaxeze și să se însenineze în ciuda voinței sale? Poți să scoți la iveală iubita din ea tratând-o cu aceeași tachinare, aceeași atingere semnificativă sexual și aceeași privire cu care ți-ai trata amanta? Nu vei vrea să faci asta, în mod sigur. Când ești depolarizat, ultimul lucru pe care ai vrea să-l faci e să ai erecție. Și totuși, exact asta face un bărbat superior, cu iubita sa și cu lumea sa. Știe că atunci când lucrurile devin plictisitoare e din pricina lui. Știe că a fi cu adevărat fericit este doar atunci când își oferă darul, în întregime. Știe că depolarizarea este un semn că a încetat să se mai ofere pe sine în întregime și astfel iubita sa și lumea au încetat să-i mai răspundă în totalitate.

Uneori trebuie să mergi mai departe, spre o altă slujbă sau o altă femeie. E bine, dacă e o mișcare adevărată care te ajută cu adevărat să evoluezi: clară, dătătoare de putere și te stimulează să te dăruiești în totalitate și permanent. Dar, de cele mai multe ori, primul tău impuls de a trece mai departe vine atunci când ai încetat să copleșești momentul cu întreaga ta capacitate de a dărui și, în schimb, trândăvești, mai degrabă suportând decât creând.

Poți să petreci decenii făcând față unei slujbe până când îți dai seama că ți-ai irosit mare parte din viață. După numai câteva minute in care o suporți pe iubita ta, însă, ea îți va arăta durerea ei. Fața ei ți-o va arăta. Tonul vocii ei ți-o va dezvălui. Aparenta ei urâțenie va reflecta căderea

esenței ei ca răspuns la ambiguitatea dorinței tale. Dispoziția ei proastă e tot atât de urâtă și de respingătoare pentru tine pe cât e ambiguitatea ta pentru ea.

Nu e nevoie decât de un moment în care să facă față unei provocări reale pentru ca un bărbat superior să se întoarcă la scopul său deplin, să-și reamintească cine este el și de ce se află aici. Și nu e nevoie decât de o îmbrățișare tandră plină de iubire și compasiune, un moment de laudă și apreciere profundă pentru a trezi din nou strălucirea unei femei. I se poate întâmpla iubitei tale la magazinul alimentar sau la salonul de înfrumusețare când un bărbat îi arată aprecierea sa. Sau i se poate întâmpla la masa din bucătărie, cu tine. În loc să te hotărăști să treci de ea, mai departe, pentru că ești prea slab pentru a-ți depăși propria lipsă de dorință, încearcă să accepți provocarea manifestării iubirii în lumea plictisitoare și în iubita plictisitoare din fața ta. Folosește-ți corpul și mintea pentru a transforma supărarea iubitei tale în iubire. Chiar dacă are "ochi galbeni și colți", tot îi place să danseze și să râdă. Ține de libertatea și puterea ta de transmitere dacă te seacă de energie, dacă te bruschează sau se abandonează pasiunii tale neînfrânte.

43 Foloseşte atractivitatea ei ca pe un impuls de a trece dincolo de aparenţe

Pentru bărbatul superior, o femeie bună este mereu o sursă de inspiraţie şi de atracţie spre lume. El nu trebuie să uite niciodată, însă, că nici lumea, nici iubita sa nu sunt scopul existenţei lui. Regula lui e să simtă întotdeauna prin femei şi prin lume, fără reţinere şi condescendenţă, înăuntrul sursei lor sau chiar înăuntrul naturii lor. Atracţia unui bărbat faţă de femei trebuie transformată în atracţie şi fascinaţie faţă de energia sau principiul din care ele emană. El trebuie să-şi simtă dorinţa fără reţinere şi apoi să-şi transmită dorinţa şi să urmărească să intre în comuniune cu însăşi sursa divină manifestatoare a acelei energii feminine care l-a fascinat. El trebuie să transmită frumuseţea spre acea Frumuseţe şi Încântare din care frumuseţea ei nu e decât un murmur şi o amintire. Întreaga sa relaţie cu lumea fenomenală a aparenţelor iluzorii e rezumată în relaţia sa cu femeile, ca obsesie, distracţie sau revelaţie.

În cultul tău pentru femei, nu uita niciodată că ele mor. În desfătarea plăcerii şi a bucuriei nu uita niciodată că senzaţiile şi sentimentele tale sunt trecătoare şi niciodată cu totul suficiente. Femeile te pot atrage, vindeca şi-ţi pot inspira darurile, dar nu te vor satisface niciodată pe deplin. Niciodată. Şi tu ştii asta.

De aceea femeile sunt atât de frustrante pentru tine. Promisiunea lor poate că te atrage, într-un fel sau altul, de mai

multe ori pe zi. Şi totuşi, de-a lungul vieţii ai învăţat şi vei continua să înveţi că nu-şi pot onora promisiunea. Împlinirea care arată ca o femeie e de fapt inexistentă în această formă.

Jocul corpului tău care doreşte corpul ei este cea mai evidentă farsă a împlinirii. Dacă ai avut vreodată femeia pe care ai dorit-o, ştii că nu e niciodată atât de bine pe cât ai sperat să fie, nu pentru mult timp, cel puţin. Şi totuşi continui să fii atras, iar şi iar, de aceeaşi femeie sau de femei diferite. E acelaşi lucru. Eşti înşelat de mirajul propriei tale dorinţe. Eşti amăgit de propria ta excitaţie. Femeile nu trebuie învinovăţite. Ele trebuie preţuite. Şi simţite. Să simţi o femeie şi să fii doar stârnit de dorinţa pentru ea, e stupid. Şi taurii sunt stârniţi de formele feminine şi de dorinţe. E un cerc nesfârşit şi stupid de miraj, dorinţă şi nevoie. Şi totuşi, o atât de mare parte din viaţă ţi-o foloseşti ca să priveşti, să te gândeşti la femei şi să le doreşti, încât nu e ceva care poate fi minimalizat. Însă e ceva care poate fi simţit şi înţeles.

Ca o catapultă, momentul dorinţei poate fi folosit pentru a te duce la sursa pe care femeile o promit doar. Femeile sunt personificarea aparenţei, a tuturor aparenţelor, a tot ce e în jurul tău, potenţial şi real. Şi, ca şi femeile, toate aparenţele par să-ţi promită ceva ce doreşti. Îţi doreşti succes la locul de muncă. Doreşti dragoste de la iubita ta. Doreşti plăcere de la corpul tău. Doreşti supunere de la câinele tău. Când nu obţii ce-ţi doreşti – când pierzi bani, când iubita ta te urăşte, când ai dureri în corp şi când câinele te muşcă – eşti nefericit. Când obţii ceea ce vrei, eşti mai puţin nefericit.

Eşti cel mai puţin nefericit atunci când eşti eliberat de nevoia de a obţine ceva de la aparenţă. Pur şi simplu să-ţi conduci maşina, să nu doreşti nimic, privind copacii, poate fi o ilustrare a unui moment perfect. Somnul adânc, orgasmul, o zi la pescuit, să priveşti în ochii unui copil, aceste ocazii te pot

relaxa suficient de mult pentru a-ţi da seama că ai deja ceea ce cauţi, că ceea ce promit aparenţele este o revelaţie a propriei tale firi profunde şi intrinsec fericite. Tu eşti acel ceva pe care îl cauţi, însă ţi-ai părăsit propria ta profunzime şi cauţi în altă parte. Stresul de a nu-l fi găsit îşi creează propria nevoie de a fi eliberat. Şi astfel ciclul continuă. Alergi după propria coadă şi, de cele mai multe ori, acea coadă seamănă suspicios de mult cu o femeie.

Dar nu trebuie să te opreşti din căutat. Dimpotrivă, caută. Dă-ţi voie să simţi cât de mult o doreşti. Simte cât de profundă e mâncărimea pe care vrei s-o scarpini. Simte nevoia care te împinge, în cea mai mare parte a vieţii tale de adult, să tânjeşti după o femeie, în imaginaţie sau în realitate. Şi descoperă ce vrei cu adevărat. Te-ai scufundat între sânii voluptoşi. Ai pătruns adânc sexul iubitelor tale. Ai făcut dragoste în tot felul. Ai avut parte de îngrijire. Ai avut parte de pasiune nebună. Şi nici una dintre acestea nu a durat. Poate nici n-a fost chiar atât de bine cât timp a durat. Nevoia ta e mult mai profundă decât ce îţi poate da o femeie. Şi atunci ce e? Pentru ce toate acestea?

Dorinţa ta fundamentală este unirea conştiinţei cu propria sa luminozitate, prin care orice aparenţă e recunoscută drept natura ta esenţială eternă, fericită. Nu există decât cel Unic, iar dorinţa ta pentru unirea cu o femeie nu este decât reflexia pe o octavă inferioară a acestei aspiraţii spirituale fundamentale de unificare cu Conştiinţa Supremă Unică a lui Dumnezeu.

Îţi poţi folosi dorinţa ca pe un prag de unde îţi poţi lua zborul spre a te uni cu Dumnezeu. Creşte-ţi dorinţa de unificare şi de comuniune până în pragul nebuniei. Susţine-o cu o respiraţie adâncă, corpul relaxat şi inima deschisă. Îmbrăţişează-ţi iubita, dacă ai una, şi oferă-i tot ce ai vrea şi tu de la ea. Oferă-i tot. Dăruieşte-i. Oferă-i atât de mult din ceea

ce vrei tu de la ea încât să nu-ţi poţi da seama cine e cine, urmăritorul a devenit cel urmărit şi toate mişcările se opresc în intensitatea autoeliberării.

Nu există decât Unul. Însăşi lumina conştiinţei tale străluceşte sub forma lumii, şi priveşte înapoi spre tine, apărând sub forma unei femei. Apare adesea sub forma lucrului pe care-l doreşti sau de care te temi cel mai mult. Ea e zeiţa, gata să te distrugă sau gata să-ţi acorde graţia ei iluminatoare. Înfăţişarea ei şi dorinţa ta pot fi o nesfârşită telenovelă a nevoii şi a dependenţei sau se pot combina, devenind pragul care te uneşte cu sursa ta divină.

În momentul atracţiei faţă de iubita ta lasă-te să îţi simţi dorinţa, dar nu te opri acolo. Simte prin ea: Fă asta tot timpul. Simte prin corpul ei când faceţi dragoste. Simte prin mânia ei când strigă la tine. Simte prin supărarea ei când pare urâtă. Simte prin frumuseţea când te atrage cel mai mult. Simţind prin toate formele ei, bărbatul superior nu va fi niciodată distras pentru a fi distrus, ci va rămâne identificat cu femeia sa, treaz şi lucid percepând acest joc magic al unităţii spiritului său cu energia atotcreatoare şi brusc are revelaţia unităţii divine a tuturor contrariilor.

Dorinţa poate fi un prag spre unitate profundă. Unirea sexuală este o reflectare parţială sau inferioară a nunţii omniprezente dintre conştiinţă şi luminozitatea ei intrinsecă. Bărbatul superior îşi îmbrăţişează iubita ca fiind propria sa formă şi trăieşte revelaţia unităţii profunde prin iubire.

Femeile par să te ducă spre adevărata ta natură. Sau par să te îndepărteze de ea. Fiecare moment are aparenţa sa. Femeia încarcă acest moment cu energia sa specifică şi poate fi pentru tine o distragere, o obsesie sau o revelaţie. Observă lucrurile care-ţi distrag atenţia – sânii, fundul, bogăţia – şi exersează revelaţia unităţii spiritului simţind prin aceste distrageri.

Exersează asta cu iubita ta, de-adevăratelea. Înclină-te cu venerație în fața ei și apoi înclină-te prin ea, pentru a te înălța în lumina unității Totului.

Partea a șaptea

Practici corporale

44 Ejacularea ar trebui evitată sau aleasă conştient

Există multe motive fizice şi spirituale pentru care ejacularea ar trebui transformată în orgasme non-ejaculatorii ale întregului corp, ale creierului şi ale inimii. Dar există şi motive relaţionale. Când un bărbat nu are nici un control asupra ejaculării sale, nu o poate satisface pe iubita lui sexual sau emoţional. Ea ştie că îl poate epuiza, slăbi, secătui de forţă vitală, aproape oricând va vrea ea. Ea a „câştigat", dar ea în realitate a „pierdut". Când un bărbat ejaculează cu uşurinţă, el a „câştigat" un moment de plăcere, dar în realitate el a „pierdut". În realitate amândoi au pierdut. De ce se petrece asta? Să explicăm: Când un bărbat ejaculează repede, el îi inspiră o neîncredere continuă iubitei lui. La un nivel subtil, ea simte că nu poate avea încredere în el. Este frustrată şi tensionată. Pe de altă parte, el se simte slab şi vulnerabil. Ea şi lumea îl pot epuiza şi depolariza cu uşurinţă. Această neîncredere subtilă va pătrunde în relaţie. Nu numai că bărbatul se va îndoi de el, dar chiar ea, iubita lui, dacă îi tolerează această slăbiciune va submina astfel impactul acţiunilor lui în lume. Subminându-l, ea îi demonstrează slăbiciunea, dar speră totodată că, prin astfel de teste, el va învăţa să-şi controleze impulsul de a se descărca rapid.

Este posibil să nu vrei să eviţi ejacularea înainte de a cunoaşte plăcerile mult mai mari care se află dincolo de ea. Între timp, observă totuşi în mod lucid, cum te simţi în minutele şi zilele de după descărcare. Dacă ai acumulat multă

tensiune în viața de zi cu zi, ejacularea îți va oferi puțină ușurare și o relaxare temporare. Dar pe măsură ce îți trăiești viața cu din ce în ce mai multă hotărâre și asumare, nu vei mai acumula atât de multă tensiune în timpul zilei. Atunci vei descoperi că ejacularea, în cea mai mare parte, de fapt te epuizează și te slăbește.

Te simți minunat câteva secunde, dar prețul plătit pentru spasmul genital al ejaculării este menținerea în planul mediocrității în viața de zi cu zi. Vei afla poate, în timp, că nu este suficient să trăiești doar o viață "bună" ornată de câteva orgasme pe săptămână. Ejaculările în exces pregătesc calea pentru a trăi o viață și mai "bună", dar nu o viață minunată. Într-un fel subtil, ejaculările în exces îți vor diminua curajul de a-ți asuma riscuri, profesional și spiritual. Te vei mulțumi să faci suficient cât să supraviețuiești, să stai confortabil, dar vei descoperi că ai prefera să te uiți mai degrabă la televizor decât să-ți scrii romanul, să meditezi sau să dai telefonul acela important. Vei fi destul de motivat să trăiești o viață decentă, dar ejaculările te seacă de energia "de răzbire" care e necesară pentru a străpunge zidul tău de letargie și a-ți croi drum prin obstacolele care apar în lume. Darul tău rămâne în mare parte nedăruit. Energia ta creatoare condensată în substanța seminală este risipită strop cu strop diminuând astfel potențialul de realizare spirituală, profesională și chiar materială.

Iubita ta poate simți toate astea. Poate fi stârnită sexual de faptul că te face să ejaculezi. S-ar putea să o mulțumească pe termen scurt. Ar putea chiar spune că se simte neîmplinită sexual dacă nu ejaculezi. Dar există și o parte mai profundă a ei care nu a fost niciodată împlinită sexual de tine din cauza tendinței tale de a ejacula frecvent și repede.

Majoritatea femeilor pot avea multe orgasme și orgasme din ce în ce mai profunde. Și mai important este să știi că

majoritatea femeilor au o legătură naturală între organele genitale și inimă. Atunci când ejaculezi și apoi îți pierzi erecția, îți privezi iubita de capacitatea deplină a inimii ei de a primi și exprima sentimentele ei profunde care sunt stimulate de orele pline de plăcere orgasmatică savuroasă, pline de iubire și umede ale penetrării genitale ferme și liniștite, pe care i le-ai putea oferi chiar tu.

Însă nu numai penetrarea genitală o atinge în profunzime. Principala penetrare pe care o simte este abandonul tău în ea, prin ea, în iubire. Deplinătatea prezenței tale, invadarea propriu-zisă a corpului ei de către conștiința ta, o seduce cel mai mult. Recunoaște. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, după o ejaculare sau două nu prea mai vrei să o penetrezi sau s-o seduci. Te mulțumești să te relaxezi în vidul tensiunii eliberate. Nu simți dorința de a intra, fizic sau emoțional, în iubita ta, așa cum ai făcut-o înainte să ejaculezi. Ea simte lipsa ta de dorință. Și de asemenea, intuiește, poate subconștient, că lipsa ta de dorință se aplică și față de lume. Dacă ea te poate secătui, la fel poate și lumea. Dacă ea așteaptă darurile tale cele mai profunde, în timp ce zaci slab în patul lipsei de dorință, la fel ar putea să facă și lumea. Ea sesizează că ai cedat în fața ei, că ai lăsat plăcerile temporare să îți diminueze capacitatea de a fi mereu capabil și conștient erect. Și știe că vei ceda în același mod și în fața lumii, dând dovadă de slăbiciune în fața plăcerilor lumii, de complacere și somnolență pasivă. Cine promitea cucerirea lumii și a femeii prin iubire?

O parte din iubita ta se bucură că te-a făcut să termini. E fericită că ești relaxat și te simți bine. Altă parte din ea e dezamăgită că ți-ai permis să alegi un spasm temporar și plăcut în locul seducerii infinite a ei și a lumii. Uneori nici nu știe ce îi lipsește. Dacă nu a fost niciodată cu un bărbat care are capacitatea unei lucidități depline în timpul actului sexual, fără

să cedeze reflexului mecanic al ejaculării, atunci nici nu știe nivelul capacității ei. Nu își dă seama cât de profundă și de extatică poate fi iubirea sexuală. Nu a fost niciodată dizolvată complet în iubire. Nu s-a abandonat cu totul niciodată până la a uita de sine în brațele infinitului. Sedusă iarăși și iarăși până ce nu mai e nimic de sedus. Numai deschidere, iubire, strălucitoare și vie, în toate direcțiile.

Unele femei, din cauza nevoii lor de a-și feri și proteja inima rănită, de fapt ar prefera ca tu să ejaculezi. În felul acesta, nu trebuie niciodată să se deschidă până la capăt sau să-și expună interiorul atingerii tale. Ele știu că după ceva sex oral și poate o jumătate de oră de copulație, vei ejacula și se va termina. Nu vor să simtă că insiști dincolo de închiderea lor obișnuită. Ar prefera să păstreze controlul și să îți smulgă ejacularea când vor ele. În mod special, genul acesta de femeie ar beneficia cel mai mult de pe urma capacității tale nediminuate de actul ejaculator de a o conduce dincolo de orice închidere, fiind capabil de a o face fericită ore și ore în șir. Și în special cu genul acesta de femeie îți poți mări capacitatea de a continua să îți dăruiești iubirea. Lumea îți va testa în permanență capacitatea de a-ți oferi darul în ciuda refuzului. O femeie care refuză iubirea ta e doar o manifestare a acestui aspect al lumii.

În adâncul sufletului, iubita ta vrea doar iubire, la fel ca tine. Refuzul este o formă a fricii ei. Ar putea avea răni din copilărie pe care îi e teamă să le simtă. S-ar putea să fi fost rănită ca adultă și se teme că dacă se deschide va fi din nou rănită. Dar în momentul de față, toată împotrivirea emoțională se rezumă la același lucru: un refuz de a iubi.

Darul tău sexual masculin este să convingi, să amuzi, să șochezi și să topești iubirea ei prin straturile ei de frică. Fără să îi impui nevoile tale, lasă-ți iubirea să pătrundă în adâncul ei

care e complet deschis iubirii, care e însăși iubirea și să o convingi să iasă în față. Fă-o încet, în timp, nu prin conversație, ci prin prezență, grijă, conștiință și iubirea fluidă a împreunării sexuale comunicate fizic. Când simte natura cu totul demnă de încredere a iubirii tale – că ești într-adevăr cu ea, devotat iubirii și că nu vei dispărea în spasmul închis al propriei plăceri – va începe să îți încredințeze inima ei foarte vulnerabilă. Dar nu înainte. De fiecare dată când simte că te răsucești în propriile senzații, te simte „plecat", absent, nedemn de încredere. S-ar putea să-i facă plăcere să-ți ofere o ejaculare, dar o parte mai adâncă din ea, poate neexprimată, nu va avea încredere în tine. De ce ar trebui să aibă? De ce să își expună partea ei cea mai lăuntrică, inima ei foarte vulnerabilă, numai ca să te învăluie într-un paroxism de satisfacție calmă, urmată de retragerea ta într-un dezinteres relațional post-ejaculator?

De fiecare dată când te absoarbe într-o nevoie necontrolabilă de a ejacula, te-a cucerit. Te controlează și te stăpânește. Ea e la conducere, din punct de vedere sexual, indiferent ce gesturi bărbătești faci tu înainte să ejaculezi. Cu o simplă atingere a limbii, un geamăt insinuant sau o înclinare a bazinului, te poate secătui de viață și, în adâncul sufletului, știe că lumea îți poate face același lucru.

Un bărbat superior ar putea alege să nu mai ejaculeze deloc. Dar o astfel de alegere este făcută liber, și este asumată conștient. Un bărbat superior este devotat sporirii iubirii prin sexualitate. Nu se mulțumește decât cu abandonul total al inimii iubitei lui, precum și al inimii lui, în deplinătatea uniunii divine. Plăcerile acestei dizolvări în iubire depășesc atât de mult efortul genital tipic încât ejacularea este cu ușurință evitată sau amânată odată ce bărbatul și femeia și-au extins capacitatea de a reintegra energia sexuală într-o sferă superioară (ca frecvență de vibrație). Exact cum iubita ta te testează emoțional, așa te

va testa sexual. Chiar şi atunci când încerci să nu ejaculezi, ar putea începe să-ţi „smulgă" energetic ejacularea. Ca întotdeauna, plăcerea ei cea mai adâncă este aceea de a simţi împlinirea ta, puterea ta şi iubirea ta, chiar şi în timp ce te testează. Când nu ejaculezi, ci demonstrezi că deplinătatea iubirii este mai importantă pentru tine decât senzaţia rapidă a uşurării genitale egoiste, atunci poate avea cu adevărat încredere în tine. Dar va continua să îţi testeze capacitatea de a iubi, chiar şi după ce ţi-ai demonstrat capacitatea de a evita ejacularea de dragul unui extaz mult mai profund.

Concluzia este următoarea: dacă pentru tine ejacularea nu este în totalitate o chestiune de alegere conştientă, iubita ta ştie că te controlează sexual. Şi atât timp cât ştie că ea conduce, nu va avea destulă încredere în tine ca să se relaxeze complet în forţa iubirii tale. Îşi va păstra întotdeauna inima oarecum protejată. În loc să se abandoneze atât de adânc în îmbrăţişarea ta încât să fie propulsată în lumina divină, va accepta orice plăceri umede pe care le poate obţine înainte ca tu să îţi pierzi interesul. Iubita ta va fi neîmplinită sexual, emoţional şi spiritual în măsura în care tu eşti dependent de ejaculare. Şi, în multe privinţe, lumea va fi la fel de neîmplinită de darurile tale. Dependenţa ta de ciclurile de eliberare ejaculatorie te vor opri de la dizolvarea deplină şi conştientă în sursa ta cea mai profundă şi astfel darurile tale adevărate nu vor ieşi la iveală.

Întărindu-ţi capacitatea pentru cea mai deplină comuniune din punct de vedere sexual, îţi întăreşti şi capacitatea de a te dizolva în sursa infinită a vieţii şi de a ieşi din nou la suprafaţă plin de daruri, drept şi hotărât şi plin de dorinţa de a-ţi oferi darurile cele mai profunde în ciuda opoziţiei lumii faţă de tine. Un bărbat superior se dizolvă în misterul uniunii fizice şi iese la suprafaţă plin de iubire, de daruri, iar şi iar, fără să fie secătuit, în relaţia sexuală cu iubita lui şi în relaţia creatoare cu lumea.

45 Respiră în jos prin partea din faţă a corpului

Majoritatea bărbaţilor au anumite blocaje de natură energetică în partea din faţă a corpului, de-a lungul unei linii imaginare care porneşte din creştetul capului, trece prin zona palatului, limbă, gât, inimă, plexul solar, ombilic şi organele genitale, ajungând până la perineu. Principala soluţie pentru a putea controla anumite manifestări energetice în propria ta fiinţă sau atunci când interacţionezi cu alte fiinţe este de a elimina toate blocajele acestui circuit energetic. Una dintre modalităţile cele mai simple şi mai eficiente pe care le avem la dispoziţie este folosirea procesului respiraţiei pentru a produce această deschidere şi armonizare a energiilor lăuntrice de-a lungul acestui canal subtil energetic.

Metoda de bază constă în a respira profund, cât mai complet posibil, lent, menţinând totodată o stare de relaxare a întregului corp. La inspiraţie asimilăm energia în zona pieptului şi apoi o dirijăm conştient către în jos la nivelul zonei ombilicului, acolo unde, în general se simte o anumită contracţie sau tensiune. Se ştie că atunci când devii nervos, stomacul ţi se strânge. Când eşti întristat, simţi un nod în gât. Când te simţi ameninţat, ţi-e rău în zona plexului solar. Când gândeşti intens, fruntea ţi se încreţeşte. Când te gândeşti la viitorul nesigur, îţi încleştezi maxilarul. Mare parte din zi, te crispezi, te strângi, te încordezi şi te contracţi mai ales în

partea din faţă a corpului, căci evident această zonă este expusă tuturor interacţiunilor energetice.

Partea din faţă a corpului tău, în special zona abdominală, este planul în care se exprimă din punct de vedere energetic propria ta individualitate care se proiectează şi interacţionează cu lumea. Este locul unde energia ta se întâlneşte cu energia lumii. Atunci când partea din faţă a corpului tău este deschisă şi relaxată, energia ta este armonizată la acest nivel, puterea ta curge liber, iar prezenţa ta subtilă, energetică pur şi simplu umple locul. Probabil ai cunoscut şi tu astfel de persoane care par să ocupe mai mult spaţiu într-o încăpere decât celelalte. Ele atrag spontan atenţia, chiar dacă nu fac nimic evident ca s-o atragă. Partea din faţă a corpului lor e atât de relaxată, „plină" şi deschisă încât energia lor curge liber prin încăpere sporindu-le prezenţa.

Astfel de oameni sunt extraordinar de puternici, relaxaţi, echilibraţi şi atenţi. Nu sunt egoişti, niciodată copleşiţi, nici aduşi de spate cu pieptul şi umerii căzuţi, nici nu scrâşnesc din dinţi abia respirând, nici nu se bâlbâie şi nici nu au ticuri nervoase. Cei care se comportă astfel sunt acei bărbaţi învinşi. Dacă partea din faţă a corpului tău a acumulat tensiune de-a lungul zilelor şi de-a lungul anilor, abia vei fi în stare să mai stai drept. Abdomenul şi pieptul îţi vor fi încordate. Gândurile ţi se vor concentra asupra ta. Energia îţi va rămâne comprimată în cap şi luciditatea ta va fi limitată la preocuparea de sine. Ai devenit un om contractat din punct de vedere energetic. Prezenţa ta aproape că nu se simte. S-ar putea câteodată nici să nu fii observat.

Chiar acum, observă-ţi respiraţia. Inspiri atât de adânc încât îţi simţi organele genitale umflându-se uşor? Stomacul ţi se ridică şi coboară odată cu inspiraţia şi expiraţia, ca un burduf mare? Stomacul şi abdomenul inferior sunt nişte zone

foarte importante din punct de vedere energetic. Dacă respiraţia ta nu ajunge să vehiculeze energie în aceste zone este evident că nu îţi poţi reîncărca bateriile. Te vei simţi slab şi nesigur de tine. Impactul tău în lume va fi minim, mult mai mic decât ceea ce eşti tu capabil la modul potenţial.

Inspiră adânc, pe nas, în toate zonele pe care le simţi tensionate din corpul tău. Începe din zona abdominală. Inspiră adânc în abdomenul inferior. Apoi expiră. La următoarea respiraţie, inspiră profund în abdomenul inferior şi în cel superior. Apoi expiră. La următoarea inspiraţie, umple-ţi întregul abdomen, apoi plexul solar şi partea inferioară a pieptului. Apoi expiră. Apoi inspiră şi umple-ţi abdomenul, plexul solar şi tot pieptul, în această ordine. Timp de mai multe respiraţii, inspiră complet, cât mai profund, în felul acesta, umplându-ţi tot abdomenul inferior până jos la organele genitale, apoi restul abdomenului, plexul solar şi în cele din urmă pieptul. Apoi expiră complet, încet şi uşor pe gură. Niciodată nu trebuie să simţi oboseală sau vreo stare de jenă. Fii cât mai relaxat, menţine însă mereu coloana vertebrală şi spatele drept. De-a lungul zilei, exersează tipul acesta de respiraţie în momente aleatorii, dar niciodată după ce ai mâncat, ci la o oră, o oră şi jumătate după luarea mesei.

Fii mult mai atent şi acordă o atenţie specială oricărei părţi a corpului tău care pare deosebit de încordată sau blocată. De exemplu, dacă zona din jurul ombilicului pare încordată, atunci inspiră în zona aceea. Literalmente inspiră chiar în zona aceea şi deschide-o cu forţa inspiraţiei tale. Aşa cum ai umfla un balon, poţi deschide întreaga parte din faţă a corpului cu inspiraţia ta. În felul acesta, elimini toate acele tensiuni acumulate ca urmare a fricii şi a anxietăţii trăite de tine de-a lungul timpului. Ele sunt cele care îţi diminuează şi îţi slăbesc prezenţa şi impactul tău asupra lumii.

De-a lungul zilei, de îndată ce simţi vreo tensiune în partea din faţă a corpului, inspiră în zona aceea şi deschide-o. Principalul mod în care generezi tensiune corporală şi energetică este preocuparea excesiv egotică asupra ta, strângându-te şi contractându-te în tine însuţi atât de puternic încât te simţi ca legat. Prin urmare, principalul leac este să te deschizi fără frică faţă de ceilalţi şi să înveţi să te dăruieşti şi altora. Când observi că te gândeşti de prea mult timp numai la propriile probleme, când simţi cum energia nu mai circulă liberă în corpul tău, când resimţi anumite tensiuni şi contracţii, poate chiar dureri şi blocaje în anumite zone, deschide-te, respiră profund, aminteşte-ţi că eşti un bărbat superior care întotdeauna ştie ce să facă pentru a învinge. Reaminteşte-ţi că ai anumite daruri de oferit celorlalţi şi întregii lumi. Ieşi din carapacea ego-ului tău chinuitor şi redevin-o liber. Începe să respiri profund aşa cum te-am învăţat, elimină-ţi propriile tensiuni şi blocaje şi apoi umple-te din nou, şi din nou, cu energia pură şi luminoasă a Universului şi dăruieşte această energie sublimă sub forma unor gânduri de iubire, pace, armonie, frumuseţe, bine şi înţelepciune întregii lumi. Evident că te poţi gândi şi la cei pe care îi iubeşti şi care îţi sunt dragi.

Respiraţia este o expresie fundamentală a energiei tale personale. Prin urmare, respiraţia ta este unul din principalele moduri de a oferi darul tău lumii. Îţi poţi folosi respiraţia chiar şi pentru a elimina blocajele energetice şi tensiunile altora aşa cum ai reuşit deja să faci cu ale tale. Dacă însă nu ai reuşit să te reechilibrezi tu din punct de vedere energetic, şi nu simţi circulaţia liberă şi armonioasă a energiilor în toată fiinţa ta, nici măcar să nu te gândeşti că ai putea face pentru alţii ceea ce încă nu poţi să faci pentru tine. Nu este deloc cazul să încerci şi cu alte persoane.

Închipuie-ţi că eşti cu o persoană care pare puţin încordată. O stare de compasiune şi iubire te cuprinde şi simţi că ar trebui să o ajuţi. Te reculegi câteva clipe şi te rogi la Dumnezeu să te ajute să devii un canal de manifestare pentru energia pură şi vindecătoare care să readucă pacea sufletească, armonia şi echilibrul energetic necesar acestei fiinţe. Resimţi o stare de complet altruism şi dăruire detaşată faţă de această fiinţă pe care o învălui în iubire. Privind-o direct sau cu ochii minţii urmăreşti să o simţi empatic şi să localizezi zonele de tensiune pe care le are. Apoi începi să respiri profund, aşa cum ai învăţat, acumulând mai întâi tu energia vindecătoare în zona corespunzătoare din corpul tău şi apoi focalizezi această energie acumulată din plin în structura ta energetică asupra acelor zone de tensiune ale acelei persoane. Dacă este prezentă, o poţi ruga să respire cât mai sincronizat cu tine, concentrându-se şi ea să focalizeze energia respiraţiei ei asupra zonelor tensionate sau blocate. În felul acesta contribuie şi ea conştient la propria sa echilibrare şi armonizare energetică, ceea ce este foarte important. Toate acestea pot avea loc fără vreun contact fizic.

Data viitoare când eşti la o întâlnire cu alţii, inspiră în partea din faţă a corpului şi rearmonizează-te din punct de vedere energetic, lăsându-ţi forţa vitală să se împrăştie prin cameră ca o binecuvântare, simţind tot stresul dizolvându-se în oceanul iubirii la expiraţia ta. Dacă simţi disconfortul altora, poţi acţiona aşa cum ai aflat deja pentru a debloca energia lor în anumite zone tensionate. Expansionează energia ta binefăcătoare în acea încăpere şi umple în felul acesta camera cu iubirea ta conştientă.

Chiar şi acum, în momentul acesta, inspiră în jos în partea din faţă a corpului, umflându-ţi complet abdomenul şi deschide-ţi plexul solar şi inima. Lasă deplinătatea forţei tale

vitale să se extindă în exterior, prin cameră şi dincolo de cameră, pentru a-i umple şi pe ceilalţi cu forţa conştientă a respiraţiei tale. “Fă dragoste” cu lumea în felul acesta, în fiecare zi, împlinindu-te şi armonizându-te mai întâi pe tine din punct de vedere energetic şi, expansionându-ţi apoi conştient câmpul subtil de forţă, penetrează cu iubirea şi lumina înţelepciunii tale această lume, inspirând-o şi expirând-o în fiinţa ta dilatată la nesfârşit. Simte lumea lângă corpul tău ca pe o iubită goală, vulnerabilă şi vie, şi lasă partea din faţă a corpului tău să se apese de şi prin corpul lumii, eliberând nodurile de durere şi suferinţă acumulate.

De asemenea, când o îmbrăţişezi sexual pe iubita ta, foloseşte-ţi respiraţia ca să-i deschizi corpul şi inima, exact în acelaşi mod. Umple-o cu forţa iubirii tale, inspirând în jos prin partea din faţă a corpului ei ca şi cum ar fi al tău, umplându-i organele genitale, abdomenul şi inima cu energia iubirii. Apoi expiră şi dizolvaţi-vă amândoi în oceanul iubirii voastre. Întotdeauna pătrunde prin ea cu respiraţia ta, inspirând şi expirând, pentru ca tensiunea şi închiderea ei să se dizolve în forţa iubirii voastre şi tu să te dizolvi în dăruire.

46 *Atenţie! Nu ejacula!*

Pentru majoritatea bărbaţilor, ejacularea presupune eliminarea sau expulzarea fluidului seminal prin organele genitale. După aceea, simt că au scăpat de acea tensiune de natură sexuală apărută ca urmare a excitaţiei. Orgasmul bărbatului superior nu are nimic de-a face cu ejacularea.

Energia sexuală mult dinamizată în urma interacţiunii amoroase este focalizată pe canalul median central de la nivelul coloanei vertebrale şi este ascensionată până la nivelul centrului energetic din zona creştetului capului, revărsându-se apoi gradat sub forma unui extaz ambroziac în întreaga fiinţă. Evident că nici nu se pune problema vreunei secătuiri din punct de vedere fizic şi energetic, bărbatul fiind capabil să trăiască multiple orgasme, starea sa de virilitate şi erecţia sa fermă menţinându-se mult timp.

Aceasta va face ca, la rândul ei, femeia să poată să se sincronizeze cu iubitul său din punct de vedere al excitaţiei de natură orgasmatică şi astfel să cunoască miracolul îmbrăţişării nesfârşite generatoare de extaz beatific. Ei vor putea adeseori trăi starea de orgasm la unison, ceea ce declanşează cel mai adesea în fiinţele celor doi iubiţi sentimentul amplu şi profund că trăiesc acea sublimă iubire sfântă care îi contopeşte pe amândoi simultan şi pe fiecare în parte cu sfera infinită a iubirii lui Dumnezeu.

Dar cum poate fi realizată această veritabilă minune? v-aţi putea întreba, tu şi iubita ta. Tehnica transformării orgasmelor epuizante care presupun ejacularea în orgasme revigoratoare şi înălţătoare din punct de vedere spiritual presupune controlul cât mai bun al musculaturii planşeului pelvian astfel încât energia sexuală să poată fi canalizată şi direcţionată pe un alt traseu şi în loc de a avea acel sens descendent de pierdere, scurgere, eliminare să capete sensul ascendent de ridicare, înnobilare şi înălţare. Şi de această dată bărbatul va trebui să recurgă la respiraţia controlată, luciditate şi vigilenţă în actul percepţiei, toate dublate de intenţia fermă de a păstra controlul asupra ejaculării.

Ce este ejacularea precoce? Unii bărbaţii se pot excita atât de puternic încât ajung să ejaculeze chiar înainte de a intra în vaginul femeii. Alţii ejaculează după 2, 3 sau 10 minute de act sexual. Cât de mult şi cât de profund poţi să comunici în iubire, cu iubita ta, în acest interval? Ai încercat vreodată să-ţi pui această întrebare? Este posibil să nu comunici aproape deloc, pentru că eşti centrat egotic numai pe plăcerea ta pe care vrei să o inteţeşti rapid uitând că tot la fel de repede o vei face să dispară prin ejacularea ta inconştientă. Şi apoi, dacă ejacularea indică sfârşitul actului înainte ca tu şi iubita ta să vă fi deschis în totalitate, atunci ejacularea ta e precoce.

Dacă eşti precum majoritatea bărbaţilor, primele experienţe sexuale din adolescenţă au implicat masturbarea. Masturbarea continuă duce la învăţarea corpului şi a sistemului nervos cu o secvenţă obişnuită: stimulare genitală, fantezie mentală, acumulare de tensiune şi ejaculare. Masturbarea din adolescenţă este în esenţă un exerciţiu de fantezie, făcut singur, fără iubire sau chiar intimitate umană. Până ajung să facă sex cu femei, majoritatea bărbaţilor repetă aceeaşi secvenţă pe care au învăţat-o pe când se masturbau.

Sexul a devenit un drum spre ejaculare, un drum pavat cu imagini şi fantasme interioare, închidere în sine şi dorinţa stringentă de eliberare a tensiunii sexuale.

Pentru a înţelege întregul potenţial al sexualităţii şi pentru a-l folosi conştient, trebuie să înveţi să-ţi restructurezi atitudinea din temelie, să-ţi recondiţionezi corpul, structura energetică şi structura psiho-mentală pentru a integra energia ta sexuală pe un nou nivel de forţă, putere şi armonie. Trebuie să înveţi cum să te dezobişnuieşti de mecanismul ejaculării şi să-ţi transformi orgasmul într-o rezervor imens de energie care adânceşte şi îmbogăţeşte, nu sfârşeşte actul amoros.

Primul pas este să te dezveţi de obiceiurile învăţate în timpul masturbării în adolescenţă. În loc să-ţi încordezi muşchii sexuali pe măsură ce eşti excitat sexual, învaţă să-i relaxezi. Când observi că faţa ţi se strânge, relaxeaz-o. Când observi că respiraţia devine mai rapidă şi mai superficială, încetineşte-o şi fă-o mai profundă. Când observi că abdomenul ţi-e încordat şi pieptul tare, deschide-ţi abdomenul şi relaxează zona din jurul inimii.

Următorul pas este să îţi reorientezi atenţia. Învaţă să o simţi pe iubita ta mai mult decât simţi senzaţiile care provin de la propriul tău corp în timp ce faceţi dragoste. În loc să-ţi centrezi atenţia pe tine însuţi şi să simţi efervescenţa plăcerii mişcându-se în corpul tău, învaţă să simţi şi în exterior şi înăuntru şi prin iubita ta. Simte-o mai mult decât te simţi pe tine însuţi. Simte-i mişcarea, corpul, gemetele şi energia interioară cum se mişcă înăuntru şi în afara ei. Observă cât de conştientă este în timp ce faceţi dragoste şi ţi se dăruie.

În cele din urmă, cu exerciţiu, vei fi capabil să simţi prin iubita ta, ca şi cum corpul ei ar fi o poartă către un uriaş spaţiu deschis de energie, lumină şi conştiinţă. Această senzaţie de libertate, de dilatare a conştiinţei voastre în unirea sexuală

plină de iubire şi transfigurare este baza pentru adevăratul act al dragostei. Extinde-ţi iubirea dincolo de tine însuţi şi, cu timpul, prin şi dincolo de iubita ta. Pentru asta e nevoie de exerciţiu, deoarece există o tendinţă puternică de a te concentra asupra propriilor senzaţii fizice, în special în momentele de stimulare sexuală intensă. Contracarează această tendinţă simţind dincolo de tine însuţi şi prin iubita ta ca şi cum nu ar exista piedici în calea zborului vostru în iubire.

În timp, este necesar să devii cât mai conştient de propria ta respiraţie, de profunzimea ei, de ritmul şi de forţa ei. Respiraţia mişcă energia vitală prin corpul tău, ca şi prin cel al iubitei tale. Dacă respiraţia ta devine agitată şi prea superficială, forţa vitală creatoare nu poate fi condusă prin corpul tău. Ea poate stagna la nivelul organelor sexuale şi vei resimţi nevoia de a scăpa de această tensiune prin ejaculare fie că faci dragoste cu femeia iubită, fie că te masturbezi.

Prin urmare, dacă nu ai respirat profund în timpul zilei şi nu ai fluidificat energia în fiinţa ta, înainte de a te apropia de iubita ta, te gândeşti la sex, ai fantasme sexuale, dorinţa de a te descărca. De aceea, o mare parte din antrenamentul pentru evitarea ejaculării precoce constă în a respira complet, adânc şi cu forţă, de-a lungul zilei, astfel încât energia să fie dinamizată în propria ta structură, ca mai apoi, în timpul fuziunii amoroase să poată fi orientată uşor şi canalizată în sens ascendent pe coloană, astfel încât în urma acestei sublimări să scadă forţa impulsului ejaculator. Inspiraţia ar trebui să centreze şi să focalizeze energia pe anumite zone tensionate cum ar fi zona abdominală şi zona genitală, iar expiraţia ar trebui să ascensioneze energia de la baza pelvisului, în sus pe şira spinării, până în zona creştetului. Respirând profund şi cât mai complet în acest cerc, în jos prin faţă şi în sus pe şira spinării, energia ta interioară începe să circule liber. Capul şi

organele genitale nu mai sunt blocate sau tensionate din cauza stagnării energiei în aceste zone. Iar impulsul de a ejacula este mult diminuat.

Aşa cum probabil ai simţit, actul sexual amplifică forţa vitală din corpul tău şi o dinamizează. Pe măsură ce devii din ce în ce mai excitat, respiraţia ţi se accelerează şi corpul începe să ţi se crispeze din cauza energiei, care tinde să se concentreze în regiunea genitală. Dacă nu eşti atent să redirecţionezi această energie prin puterea intenţiei şi forţa respiraţiei, ea se va acumula în organele tale genitale şi va produce o presiune care vrea să fie eliberată prin ejaculare. Există o tehnică pe care o poţi face în timpul actului sexual, precum şi în timp ce te apropii de orgasm. Realizând această tehnică vei modifica sensul curgerii energiei orgasmatice în fiinţa ta, astfel că, în loc să ejaculezi prin penis, vei putea ascensiona această energie spre în sus, prin coloana vertebrală, simţind un extaz fizic intens şi o deschidere psihică şi mentală mult mai presus de ceea ce îţi conferă trăirea unui orgasm cu ejaculare.

Pentru a practica această tehnică, trebuie să înveţi să îţi contracţi în mod conştient muşchii de la baza pelvisului. Această zonă include organele genitale, anusul şi perineul, care este spaţiul dintre anus şi organele genitale. Acest exerciţiu de contractare a muşchilor pelvieni e ca atunci când încerci să opreşti nevoia de a urina. Contractă ferm şi cu putere musculatura pelviană şi încearcă să ridici aceşti muşchi către în sus, în corp, spre coloana vertebrală. Această tragere în sus îţi va ridica scrotul uşor către corp. Dintr-o singură mişcare, exersează contracţia şi tragerea în sus a întregii baze a pelvisului, inclusiv a anusului, a perineului şi a organelor genitale. Poţi face aceste contracţii în seturi de 15 sau 20 de execuţii menţinându-le cât timp poţi. Fă mai multe astfel de seturi, de trei sau patru ori pe zi. La un moment dat vei fi

capabil să contracți puternic tot ansamblul musculaturii pelviene și să o menții mai mult timp astfel contractată fără prea mare efort. Asta înseamnă că ți-ai dezvoltat controlul muscular necesar. De acum poți practica exercițiul mai subtil de a-ți canaliza energia pe coloana vertebrală.

La început, ar putea părea că doar îți imaginezi energia interioară circulând prin corp. Însă, exersând, vei vedea sau mai bine spus, vei simți mai ușor cum această energie chiar circulă în mod obiectiv. Până la urmă, e aceeași energie pe care, în timpul stimulării sexuale intense, o simți fără nici o problemă cum se acumulează în regiunea genitală și care apoi este eliberată prin ejaculare. O simți acumulându-se precum apa în spatele unui baraj, care vrea să dea pe dinafară. Ei bine, aceeași energie își poate "lua zborul" în sus, în loc să o ia la vale, către în jos. Și când ascensionează vei simți un orgasm mult mai plăcut, mult mai profund și eliberator decât scurta explozie a unei ejaculări genitale tipice. De asemenea, mult mai înviorător și mai tămăduitor. În timp ce faci dragoste, dar înainte să te apropii de ejaculare, exersează contractarea mușchilor pelvieni așa cum am explicat mai înainte. În timp ce îi contracți și-i tragi în sus, „respiră-ți" energia în sus, spre coloana vertebrală. Dacă vei combina contracția ascendentă a mușchilor pelvieni cu respirația în sus, spre coloană, s-ar putea să pierzi puțin din erecție și să simți diminuarea impulsului ejaculator. Pe măsură ce continui să faci dragoste, repetă acest exercițiu cât de des simți nevoia, pentru a menține controlul asupra energiei sexuale. Fii de asemenea foarte atent pentru a putea rămâne totodată relaxat, sensibil și receptiv la ceea ce simți interior și la ceea ce trăiește iubita ta simultan.

Chiar și în timp ce exersezi această tehnică, s-ar putea să observi că uneori te apropii foarte mult de orgasm. În acel moment, nu te mai mișca, folosește contracția ascendentă a

mușchilor pelvieni și respiră energia orgasmului în sus, pe coloana vertebrală. Pe lângă contracția ascendentă a mușchilor în timp ce respiri în sus, pe coloană, pe unii bărbați îi ajută să își încleșteze pumnii și dinții, privind in sus, mai ales când impulsul de a ejacula este extrem de puternic.

Cu răbdare și antrenament însă, toată activitatea musculară devine foarte subtilă și ușoară, până când întreg exercițiul e realizat în primul rând prin respirație, senzație și intenție. Când energia urcă spre coloană, relaxează-te și bucură-te de toate percepțiile senzoriale și stările psihomentale excepționale care pot apare acum. Odată ce devii expert în acest exercițiu, poți trezi aceleași senzații și stări și în iubita ta, căci mișcarea ascendentă a energiei tale va atrage aceeași mișcare a energiei ei.

Aceste exerciții nu vor avea efect dacă nu ești capabil să te abandonezi cu iubire în mijlocul îmbrățișării amoroase. Iubirea e conducătorul energiei. Trebuie să exersezi cu atenție și o deplină dăruire prin iubire, în timp ce faci dragoste cu iubita ta.

Indiferent cât de rea a fost ziua, indiferent de greutățile pe care le înfrunți în viață, actul sexual ar trebui să fie un moment în care să practici iubirea neuitând de tine sau de iubita ta. Ca și meditația sau rugăciunea, actul de a face dragoste este acel moment special în care te regăsești pe tine însuți, mult îmbogățit și înălțat prin deschiderea sufletului și a inimii prin dăruirea completă în iubire.

Dacă inima ta e închisă, energia ta va fi blocată și nu vei putea fi niciodată capabil să-ți transformi efortul într-un fulger de iubire. Dacă nu urmărești să îți mărești iubirea și inima, energia sexuală îți va fi „condusă" de vechile obișnuințe și atitudini care se rezumă toate la micul freamăt al ejaculării. Așadar, dacă vrei să extinzi extazul sexual cât mai mult

posibil, ține minte că dispoziția ta emoțională, atitudinea mentală și integrarea ta spirituală sunt mult mai importante decât exercițiile tehnice în sine. Pentru că fiecare individ e diferit, trebuie să experimentezi și să descoperi tehnicile care, făcute ca exerciții ale iubirii, funcționează cel mai bine pentru tine. Prin exercițiu, vei putea avea cu ușurință orgasme non-ejaculatorii intense care urcă în corpul tău în valuri succesive făcându-l să vibreze în extaz. Inima și sufletul ți se trezesc și lumina spirituală se revarsă copleșitor din sferele de iubire infinită ale lui Dumnezeu. Vei fi în stare să faci dragoste cât vei vrea, dar fiecare act amoros fără descărcare ejaculatorie va revigora forța ta vitală, în loc să o epuizeze, te va regenera, întineri și vindeca.

A face dragoste, reușind să o facă pe iubita sa să ajungă în al nouălea cer de fericire, recurgând la continența sexuală, este una dintre cele mai mari provocări pentru un bărbat superior. Nu uita că pentru un bărbat superior actul de a face dragoste este o veritabilă artă, care, ca orice artă, se poate învăța. Arta iubirii fizice implică disponibilitatea de a-ți depăși propriile prejudecăți și limite, de a acționa curajos și perseverent pentru ca într-un final să obții fructele a ceea ce ai semănat. Ai semănat putere, iubire și înțelepciune, vei avea parte de putere, iubire și înțelepciune.

Partea a opta

Yoga intimității pentru bărbați și femei

47 Ține seama de asimetria primordială

Relația intimă nu este niciodată prioritară în viața unui bărbat puternic masculin, dar întotdeauna este prioritatea nr. 1 în viața unei femei puternic feminine. Dacă un bărbat are o esență sexuală masculină, atunci prioritatea lui este misiunea, aspirația către eliberare, trezirea deplină a conștiinței. Dacă o femeie are o esență sexuală feminină, prioritatea ei este circuitul iubirii în viața ei, inclusiv relația cu un bărbat în care poate avea totală încredere fizic, emoțional, mental și spiritual. Bărbatul și femeia trebuie să se sprijine unul pe celălalt în prioritățile lor dacă vor ca relația să le fie de folos amândurora și să-i înalțe.

Deși tu și iubita ta sunteți ființe egale, sunteți niște făpturi foarte diferite. Dacă ea are o esență sexuală feminină, inima ei va fi împlinită atunci când iubirea se revarsă. De exemplu, poate trece prin greutăți în carieră, dar dacă iubirea deplină se revarsă în viața ei – cu copiii, prietenii și cu tine – atunci inima ei va fi împlinită.

Nu la fel va fi pentru tine. Dacă ai o esență sexuală masculină, atunci soția și copiii pot să te iubească zi și noapte, însă dacă misiunea sau cariera ta e blocată, nu te vei simți în largul tău. Nici măcar nu vei vrea să petreci prea mult timp în intimitate cu iubita ta până ce nu îți readuci cariera sau misiunea pe făgașul normal.

Inima iubitei tale e împlinită de iubire. Însă inima ta e eliberată de stres prin alinierea vieții tale la misiunea ta

fundamentală. Pentru tine, intimitatea este ceva de care te bucuri pe lângă misiunea ta. Pentru iubita ta, intimitatea se află în centrul vieții ei, iar nuanța relației voastre intime colorează tot ce face ea în rest. Când relația voastră merge bine, viața iubitei tale e plină de culoarea iubirii. Se simte grozav la serviciu, acasă, în pat. Când relația nu merge atât de bine, când iubita ta se simte neiubită, respinsă, rănită sau părăsită de tine, atunci ziua ei va fi colorată de suferință. La serviciu, acasă și în pat, durerea lipsei iubirii îi va colora starea sufletească.

Dar pentru tine, lucrurile stau altfel. Când relația voastră merge rău, poate abia aștepți să pleci de acasă și să te duci la serviciu; acolo poți fi în elementul tău, în acord cu scopul tău și fericit. Pentru tine, relația intimă este doar unul dintre aspectele vieții tale. Când ești cufundat în misiunea ta, urmărindu-ți scopul, adesea uiți cu totul de relația ta intimă. Pentru iubita ta, relația intimă se află în centrul vieții ei și colorează toate celelalte lucruri pe care le face. Aceasta este asimetria primordială în intimitate.

Înseamnă mult mai mult de atât, totuși. Pentru majoritatea bărbaților, iubita lor poate fi înlocuită. Dur, dar adevărat. Dacă ești precum majoritatea bărbaților, știi, în adâncul sufletului, că dacă ar fi să o pierzi pe iubita ta actuală, ai suferi mult, dar ai putea în cele din urmă să găsești o altă femeie. De fapt, de multe ori ai visat probabil să găsești o altă femeie chiar înainte să o pierzi pe cea cu care ești acum. Pentru că prioritatea bărbatului este misiunea lui, el va fi mereu atras de o femeie despre care simte că l-ar inspira și i-ar sprijini cel mai mult misiunea. Dacă la un moment dat simte că o altă femeie l-ar însufleți și i-ar da mai multă energie pentru împlinirea scopului și a misiunii sale, ar putea s-o dorească pe aceasta să îi devină iubită.

Totuși, este bine să știi că în inima iubitei tale, tu, iubitul ei, ai un loc special. Te simte întreaga zi. Sesizează în ce situație te afli. Niște fire emoționale din inima ei sunt conectate de inima ta, zi și

noapte. În percepția ei nu poți fi înlocuit. Nu se gândește frecvent la alte opțiuni, așa cum faci tu probabil. În timp ce tu trăiești într-o lume a posibilității relaționale, ea trăiește într-o lume a realității relaționale. Relația ta cu ea nu se află doar în centrul vieții ei, ci este și principalul determinant al dispoziției ei sufletești.

Dacă iubita ta și-a diminuat propria esență feminină, datorită faptului că se simte respinsă de tine, se va lupta cu inerenta legătură din inima ei, care ești tu. Va încerca să se identifice cu latura ei masculină, încercând să nu mai dea prioritate ție și relației voastre. Se va gândi că „trebuie să-și trăiască viața" și să pună mai multă energie în cariera ei, de exemplu. Deși e evident sănătos ca orice bărbat și orice femeie să învețe să devină împliniți și independenți, e autodistructiv ca iubita ta să încerce să reducă importanța relației voastre în viața ei. Dacă are o esență sexuală feminină, dorința pentru circuitul iubirii este în inima ei, oricât de dedicată ar fi carierei și altor activități. Fără o intimitate profundă și plină de iubire – cu tine sau cu divinitatea – suferă. Nu va reuși niciodată să încerce să potolească durerea cufundându-se în cariera, arta sau prietenii ei. Dacă are o esență feminină, trebuie să se respecte pe ea însăși recunoscându-și dorința adâncă pentru circuitul iubirii în inima ei, la fel cum o persoană cu esență masculină trebuie să-și respecte orientarea pentru a fi cu adevărat fericită. Cultura noastră a devenit atât de anti-feminină încât multe femei încearcă să își nege dorințele interioare feminine și să adopte stilul masculin de a se dedica misiunii. Negându-și esența feminină, aceste femei se predispun la a trăi adeseori stări de gol sufletesc, depresie și simptome fizice de boală.

La fel, nu trebuie să negi esența feminină a iubitei tale gândind sau spunându-i: „Toată viața ta pare să se învârtă în jurul relației noastre! Nu e sănătos. Ar trebui să ai viața ta, direcția ta, cariera ta și prietenii tăi. Nu te mai plânge de problemele noastre intime și vezi-ți de viață!"

Deși e logic că ar trebui să aibă o viață satisfăcătoare și frumoasă în afara relației voastre, e înțelept din punct de vedere sexual să înțelegi că esența ei feminină va reține întotdeauna circuitul iubirii în centrul ei. Pur și simplu așa e. Acest circuit al iubirii ar putea fi în relație directă cu divinitatea, deși are de obicei legătură cu un bărbat. Dorința de iubire intimă este la fel de esențială pentru viața iubitei tale cum este pentru tine misiunea sau aspirația către libertate – financiară, psihologică și spirituală. Gândește-te câte ore pe zi dedici misiunii sau aspirației tale fundamentale și compară cu numărul zilnic de ore în care îndeplinești dorința adâncă a iubitei tale pentru sporirea iubirii voastre în cuplu. Dacă vrei să te respecte și să te sprijine în căutarea libertății, trebuie să o respecți și să o sprijini în iubirea iubirii. Ai multe de învățat din devotamentul ei față de iubire.

Unii bărbați se simt vinovați că nu sunt la fel de „implicați" în relație ca iubitele lor. Trebuie să înțelegi că asta e ceva firesc. Dacă ai o esență masculină și iubita ta are o esență feminină, nu vei fi niciodată la fel de preocupat sau entuziasmat de relația voastră intimă cum este iubita ta. Nu te preface. Nu încerca să pari preocupat de dragul iubitei tale. Ea simte precis care e poziția ta de fapt. În schimb, fii sincer față de dorințele tale lăuntrice și dedică-ți viața, cu o ireproșabilitate absolută, scopurilor tale cele mai înalte.

Dacă ești un bărbat superior și unul din scopurile tale cele mai înalte este libertatea psihică sau spirituală, atunci vei prețui mult relația ta intimă. Nimeni nu te va stimula și nu va reflecta nesimțirea și complacerea ta mai bine decât iubita ta. Ea îți va atrage atenția asupra slăbiciunilor tale mai bine decât un sergent de instrucție. Îți va reflecta ambiguitatea sau claritatea mai bine decât orice profesor. Se va descurca mai bine decât două amante în pat și îți va oferi mai multă dragoste decât poți să duci. Și în tot acest timp îți va copleși viața cu binecuvântare strălucitoare, vindecare și însuflețire – dacă învață să își recunoască adevăratele dorințe și aspirații feminine și tu înveți să îți recunoști adevăratele dorințe și aspirații masculine.

Când respectați amândoi asimetria primordială în intimitate, vă puteți concentra fiecare asupra adevăratelor voastre dorințe în loc să vă compromiteți de dragul unui armistițiu imaginar între sexe. Când viața este cu adevărat în acord cu scopul tău cel mai înalt, vei deveni mai prezent, mai iubitor și mai vesel. Iubita ta va fi atunci prima beneficiară a prezenței, a iubirii, a umorului și a înțelepciunii tale sporite. Dacă relația voastră intimă nu evoluează permanent în felul acesta, înseamnă că viața ta nu este în acord cu scopul tău cel mai înalt. La fel, dacă iubita ta se dedică adevăratelor dorințe ale inimii ei, o vei simți. Energia, strălucirea, înțelepciunea ei și puterea de a crea paradisul pe pământ te vor inspira și te vor hrăni în permanență – chiar și atunci când nu e îndreptată către tine. Vei fi inspirat de magia ei, încântat de sexualitatea ei, uimit de cunoașterea ei și însuflețit de viața care curge cu atâta iubire prin corpul ei. Totuși, dacă a ales să își nege dorința inimii și să adopte scopuri și misiuni mai masculine decât are nevoie inima ei, veți suferi amândoi. Strălucirea ei va scădea, precauția ei va spori și inima nici unuia dintre voi nu se va simți relaxată în intimitate.

Iubita ta ar putea fi directoare la o corporație și tu ai putea fi casnic. E în regulă, atât timp cât îți trăiești cel mai înalt scop și viața ei este devotată iubirii. Respectă această asimetrie primordială, în tine și în iubita ta. Numai atunci când sunteți dispuși să vă sprijiniți reciproc dorințele lăuntrice, relația intimă va da fiecăruia ceea ce doriți și apoi poate vă va duce chiar dincolo, în bucuria absolută de a fi, pentru care relația voastră e doar o speranță.

48 Ești responsabil de evoluție și intimitate

În intimitate, există daruri feminine și masculine și cu fiecare dar vine și propria responsabilitate. Direcția de evoluție a unei relații este în primul rând responsabilitatea bărbatului. Energia unei plăceri intime, a circuitului sexual și a vitalității este în primul rând responsabilitatea femeii. Cu alte cuvinte, bărbatul este responsabil pentru profunzimea iubirii femeii, sau deschiderea stării ei sufletești, iar femeia e responsabilă pentru „erecția" sau energia din corpul bărbatului.

Odată ce ai devenit un adult independent, nu mai ai nevoie de cineva care să aibă grijă de tine. Poți răspunde de tine însuți. Şi mai ales îți dai seama că ești răspunzător de propria ta fericire. Nimeni nu poate trăi viața în locul tău. Trebuie să îți creezi propria sănătate, propriul succes și propria fericire.

Această conștiință a responsabilității de sine este însă numai o maturitate parțială. Dincolo de responsabilitatea de sine se află responsabilitatea de a-ți oferi darurile. Este important să îți depășești dependența de femeia iubită pentru a fi fericit. Dar e la fel de important să depășești simpla independență și autonomie. Următoarea etapă a intimității după ce independența personală a fost obținută este fluxul reciproc al dăruirii, sau al ajutorării reciproce în iubire. Se poate să fi observat cum iubita ta se poate pierde

în dispozițiile ei proaste. Poate face o criză de hipernervozitate. Sau poate să se simtă demoralizată și să lâncezească prin casă înconjurată parcă de un nor negru.

Este extrem de greu pentru majoritatea femeilor să iasă din starea lor proastă odată ce ajung în ea. Intervenția ta plină de iubire este unul dintre marile tale daruri masculine. Esențialul este să nu fii terapeutul ei, ci să fii semnalul ei de alarmă, deschizătorul inimii ei, cel care îi amintește de prioritatea iubirii. Dacă durează mai mult de cinci minute să o ajuți să se deschidă în iubire, probabil vorbești prea mult și faci prea puțin. Sau poate ți-ai uitat adevăratul scop.

Darul tău masculin este să știi unde te afli, unde vrei să fii și ce trebuie să faci ca să ajungi acolo. Dacă nu știi nici unul din aceste lucruri, atunci trebuie să îl descoperi prin orice mijloace necesare. Viziunea aceasta este, în esență, darul tău fundamental pentru iubita ta, ca și pentru lume.

Dacă nu ai o viziune mai măreață decât rutina de zi cu zi din gospodărie, serviciu, îngrijirea copiilor, televizor și vacanțe, îți distrugi dreptul obținut prin naștere. Iubita ta se va simți înșelată și lipsită de darurile tale, la fel și lumea. Şi amândouă îți vor da în schimb mai puțin din darurile lor.

Dacă iubita ta este întotdeauna stresată, trebuie să afli ce ar putea face cu viața ei, în termeni foarte practici, ca să se poată relaxa. Poate are nevoie să facă mai multe exerciții, să mediteze mai mult, să își schimbe cariera, să danseze mai mult sau să petreacă mai mult timp cu prietenele ei.

Dacă iubita ta se simte neîmplinită în majoritatea timpului, trebuie să afli ce îi lipsește. Cât de des își deschide inima și corpul în extazul de nestăpânit al abandonului devoțional? Cât de des se abandonează în totalitate în iubirea divină care o înconjoară? Cât de des o ajuți să facă asta?

Adeseori joci jocul „bărbatului sensibil", lăsându-i „spațiu" să fie nefericită în loc să îi oferi darul tău consecvent şi ferm. Şi dacă nu vrea darul tău, înțelepciunea ta cea mai profundă şi iubirea nereținută, atunci te întrebi poate de ce să vrei să fii cu ea. Principalul tău dar în intimitate este să o călăuzeşti, clipă de clipă, afară din temnița întunecată a dispozițiilor ei proaste şi, în deschiderea iubirii, să o ajuți să respire lumina. Şi apoi, zi de zi, să îi conduci viața către grade mai mari de iubire divină, chiar dincolo de relația voastră, pentru ca viața ei să devină în primul rând comuniune, dăruire şi o sărbătoare a reîntregirii. Dacă nu îi poți oferi iubitei tale o astfel de călăuzire, ce ii poți oferi? De ce e împreună cu tine? Ce înseamnă relația voastră? Pentru a oferi acest dar masculin, trebuie să-ți cultivi conştiința practicii zilnice. Asemenea unui muzician care îşi practică arta, trebuie să exersezi zilnic arta ta, arta de a fi liber, arta de a simți prin frica ta, de a simți prin limita ta şi apoi de a trăi dincolo de limita ta, nici strecurându-te prin compromisuri şi complacere, nici forțând atât de tare încât să te deconectezi de sursa ta. Sursa conştiinței tale care este adevărul tău cel mai profund trebuie să devină din ce în ce mai mult impulsul vieții tale. În timp, toate activitățile tale trebuie aliniate la această sursă a adevărului, iubirii şi înțelepciunii conştiinței. Şi la fel trebuie să fie şi relația ta.

Pentru că probabil tinzi să te pierzi în gândurile, scopurile şi proiectele tale, unul din principalele daruri pe care ți le poate oferi iubita ta este să te readucă în corpul tău, în prezentul conştiinței tale, în iubire, la ceea ce te reconectează cu sursa esenței tale. Prin atingerea, iubirea şi atractivitatea ei, îți poate da şi energie, astfel încât tot corpul tău să devină ca o erecție, plină şi vie şi gata să

penetreze lumea în iubire. Iubita ta ar putea fi preşedintele Statelor Unite. Totuşi, dacă ai o esență sexuală masculină, darul ei special pentru tine este să te readucă în corpul tău cu forța de atracție a energiei ei feminine.

Fără o femeie care să ajute actuala ta personificare a iubirii, ai putea să-ți petreci cea mai mare parte a timpului lucrând la proiectele tale, uitând de mâncare în fața calculatorului, învârtind gânduri prin minte sau căutând viitoare scopuri de libertate financiară sau spirituală. Între timp, ai pierdut legătura cu prezentul, cu corpul tău şi cu iubita ta. Când poți fi doar cu corpul tău şi cu iubita ta, prezent şi pe deplin conştient, fără să te retragi în mintea ta deşteaptă şi detaşată, atunci limitele încep să se dizolve în deschiderea iubirii voastre. Când poți simți prin iubita ta şi prin corpul tău, acestea devin parcă transparente, iar sursa şi substanța strălucitoare a existenței devin evidente prin ele însele.

Gestul tău firesc în această revelație a transparenței este slujirea. Nu ai altceva de făcut decât să te dizolvi în dăruirea darului tău. Iubita ta s-ar putea să nu vrea să primească darul tău. Ea ar putea să se opună darului tău. Şi la fel ar putea face lumea. Dar nu ai de ales. Trăieşte la limita ta. Iubeşte cât mai deplin posibil. Lasă-ți corpul să fie ridicat de energia sursei tale profunde. Şi asumă-ți întreaga responsabilitate pentru a dărui lumii şi iubitei tale toată iubirea de care eşti capabil. Amândouă vor părea să te refuze ori să te seducă, până ce vei putea, penetrându-le cu iubirea conştiinței tale iluminate, să descoperi că tu însuți eşti creatorul lor.

49 ***Insistă asupra practicii şi a evoluţiei***

Direcţia în viaţă este o prioritate masculină, chiar şi în relaţia intimă. Un bărbat mai puţin matur spiritual ar putea spune iubitei lui: „Facem cum vreau eu sau ne despărţim!" Un bărbat aflat în evoluţie îşi va atenua adesea atitudinea şi va căuta un compromis cu iubita lui, făcând pe „băiatul de treabă". Dar un bărbat superior nu se va mulţumi cu mai puţin decât personificarea cea mai completă a iubirii de care sunt capabili el şi iubita sa. Cu compasiune, trece peste toate prostiile şi cere sinceritate, deschidere şi umor.

E ca şi cum i-ar spune iubitei sale: „Facem după metoda divină sau ne despărţim!" Este aparent aceeaşi insistenţă masculină asupra direcţiei pe care o va cere un bărbat mai slab. Dar în loc să vrea ca iubita lui să urmeze direcţia lui personală, un bărbat superior vrea ca ea să se îndrepte în direcţia care foloseşte cel mai mult evoluţiei ei în iubire, înţelepciune şi fericire. Bărbatul superior nu se va mulţumi cu mai puţin.

Dacă nu îţi cunoşti direcţia în viaţă, cu siguranţă te vei afla pe un teren nesigur când îi vei oferi orientarea iubitei tale. Prin urmare, primul pas este să îţi aliniezi viaţa pentru ca, măcar în momentul acesta, să trăieşti la limita ta, cu totul aliniat la conştiinţa scopului tău. Dacă nu eşti absolut sigur că, în acest moment, trăieşti exact viaţa de care ai nevoie, atunci iubita ta va simţi lipsa ta de claritate şi va respinge orice fel de călăuzire îi oferi. Vei tinde să uiţi de scopul existenţei tale pe măsură ce

te pierzi în rutina zilnică a proiectelor, afacerilor şi a obligaţiilor. Iubita ta va tinde să uite de iubirea din interiorul ei pe măsură ce se pierde în ciclurile de proastă dispoziţie şi emoţii.

Ca un dar pentru tine însuţi, în această situaţie tu trebuie să răzbeşti prin propria ta mentalitate de „a munci pe brânci", şi ca un dar pentru ea, trebuie să răzbeşti prin complacerea ei în tristeţe, frică şi mânie ca să o ajuţi să iasă din temniţa suferinţei, reamintindu-i adevărul iubirii. De la orice nivel pătruns de marele mister al existenţei, din adâncimea aceea va izvorî şi darul tău. Orice piedică la acel nivel, a ta sau a iubitei tale, trebuie înfrântă, în momentul prezent, pentru ca darul tău să poată veni din cea mai profundă sursă. Dacă nu îţi croieşti drum şi nu controlezi orientarea, o va face iubita ta. Energiile masculine şi feminine din intimitate sunt guvernate de legea conservării. Cu cât trăieşti şi manifeşti mai puţină orientare masculină cu adevărat, cu atât mai multă orientare masculină va prelua şi va manifesta iubita ta. Dacă pierzi vremea cu prostii sau munceşti din greu, dar nu îţi trăieşti adevăratul tău dar, atunci iubita ta va fi nemulţumită de lipsa ta de direcţie profundă. Va începe să preia tăişul masculin încercând să răzbată prin trândăveala ta, ca să simţi urgenţa, să te reconectezi la sursa ta profundă şi să îţi oferi cu adevărat darul.

De vreme ce în esenţa ta, însă, eşti masculin, încercarea ei masculină de a răzbate prin trândăveala ta te va depolariza. Vă veţi ciocni cap în cap, ca doi berbeci, deoarece amândoi vă aflaţi în partea masculină. Şi dacă treci în latura feminină, lucrurile s-ar putea înrăutăţi pentru amândoi. S-ar putea dezvolta un obicei profund prin care eşti dominat în relaţie, oricât de puternic eşti în lumea afacerilor. Iubita ta devine incisivă şi masculină, tu devii fals receptiv şi agreabil şi în timp

amândoi vă săturați unul de celălalt.

Dacă iubita ta e în mod continuu incisivă cu tine, cel mai probabil e un semn că, oricât de mult succes ai tu în afara relației tale intime, nu aliniezi viețile voastre cu cel mai mare adevăr. Nu răzbați prin desişul obligațiilor tale şi al dispozițiilor proaste ale iubitei tale pentru a dezvălui terenul fertil – sursa vieților voastre. Şi astfel iubita ta trebuie să lupte singură. După legea conservării energiilor masculine şi feminine, iubita ta va încerca în mod firesc să ofere darurile masculine pe care tu nu le oferi. Dar deoarece, în realitate, esența ta e masculină, darurile ei masculine cel mai probabil îți vor displăcea, şi, în cele din urmă, chiar te vor dezgusta.

Eşti cu totul responsabil pentru a-ți croi drum prin propria ta lene, dependență şi lipsă de claritate. Nu ai ce să aştepți şi pe cine să dai vina. Foloseşte orice tehnici care îți sunt potrivite. Încearcă să te plimbi cu prietenii tăi, să faci terapie, să practici meditația sau rugăciunea, să pleci în căutarea unei viziuni, să citeşti scripturile, să te plimbi în natură, să ții un jurnal sau să studiezi cu un profesor. Ține minte că indiferent ce metodă alegi, succesul depinde în întregime de devotamentul tău real față de descoperirea adevărului tău cel mai profund şi de alinierea vieții tale la acesta.

Ai putea medita până nu mai rezişti, dar nu va avea efect dacă, atunci când e vorba să faci asta, ai prefera să te masturbezi, să citeşti ziarul sau să te uiți la televizor în loc să îți faci drum prin dependențele tale, să îți disciplinezi viața de zi cu zi şi să îți oferi darul din sursa ta cea mai profundă şi mai extatică. Natura intenției tale, consecvența şi profunzimea străduinței tale determină rezultatele direcției tale în dăruire – ca şi capacitatea ta de a călăuzi viața iubitei tale spre o iubire, înțelepciune şi fericire tot mai mari.

50 Restabileşte-ți scopul în singurătate şi cu alți bărbați

Un bărbat îşi redescoperă şi acordează scopul adeseori în singurătate, în situații puternic stimulatoare şi în compania altor bărbați mai "maturi" care nu-i vor accepta prostiile.
Femeile, pe de altă parte, îşi amplifică strălucirea feminină adeseori în compania altor femei, în petreceri şi jocuri comune.
Bărbatul trebuie să aranjeze în mod armonios propria existență astfel încât să alterneze perioade de singurătate cu perioade în care se întâlneşte cu prietenii săi cei mai buni şi conviețuieşte cu iubita sa.

Dacă petreci prea mult timp cu iubita ta, este foarte probabil că vă veți „uza" unul pe altul în cel mai urât mod. Ca să vă înțelegeți, ea va începe să adopte inconştient tiparele tale masculine de vorbire şi manifestare, negându-şi dorința feminină de revărsare în joc şi plăcere, neavând totuşi vreo orientare care să implice stilul de manifestare masculin. Tu vei începe să adopți tiparele ei feminine de atingere şi afecțiune, negându-ți dorința de a te apuca de treabă, cu misiunea ta şi cu iubita ta. În schimb, te vei pomeni pupând-o pe iubita ta pe obraz sau îi vei da îmbrățişări de încurajare sentimentală.

Pe scurt, "zeița" şi "războinicul" vor deveni nişte colocatari neutralizați, care fac cel mai slab joc de polaritate sexuală. Pentru a însufleți esența ei feminină, iubita ta ar trebui să petreacă în fiecare zi ceva timp într-un abandon absolut şi în

petrecere. În perioadele acestea de dans, cântec, râs şi plăcere pură, corpul şi mintea ei ar trebui să fie eliberate complet de orice obligație de a avea vreo orientare masculină, de a se controla, de a fi organizată sau orientată către obiectiv. Aceste ocazii sunt extrem de revigorante atunci când e cu alte femei, sporind şi bucurându-se de strălucirea şi fluxul lor feminin. Dacă o femeie nu se îngrijeşte să se revigoreze la modul feminin, în timp va dezvolta simptome ale energiei ei feminine slăbite: boli ale aparatului genital, lipsă de energie vitală, dorință şi plăcere sexuală scăzută, o dispoziție tristă, abătută, depresii sau chiar simptome ale unor afecțiuni psihice.

În cazul bărbaților, este foarte interesant ce s-a produs în perioada anilor '60. Mare parte din mişcarea New Age a bărbaților moderni s-a concentrat pe recuperarea de către bărbați a energiei lor feminine interioare. Dacă tu, ca bărbat, vrei să-ți revitalizezi energia feminină, poți face cam acelaşi lucru pe care îl fac femeile pentru a-şi revitaliza energia feminină. Poți să mergi în pădure, să cânți, să dansezi şi să râzi cu prietenii. Pentru bărbații care s-au blocat cu rigiditate în direcția lor masculină, fără a lăsa fluxul de bucurie şi comuniune sufletească în viața lor, acesta e un leac bun. Însă pentru bărbații care şi-au pierdut conştiința scopului, care nu ştiu ce e cu viața lor sau cărora le e greu să îşi alinieze viața cu adevărul lor fundamental, cântatul, plimbatul şi dansatul nu sunt deloc remediul necesar.

Leacul pentru lipsa scopului tău în viață şi pentru confuzia pe care probabil o trăieşti este să fii provocat să trăieşti la limita ta, deoarece ai pierdut capacitatea de a trăi acolo singur.

Cele două modalități de a te aduce la limita forței tale masculine sunt austeritatea şi provocarea. Austeritatea

înseamnă să elimini confortul din viața ta, cu toate tabieturile şi comoditățile care ți-au invadat traiul şi te-au făcut să-ți pierzi vigilența şi luciditatea în această stare de semi-vegetare. Îndepărtează tot ce îți atenuează capacitatea de a fi conştient şi de a trăi la limită. Gata. Fără ziare sau reviste. Fără televizor. Fără bomboane, prăjituri sau dulciuri. Fără sex. Fără îmbrățişări. Fără să citeşti nimic în timp ce mănânci sau stai pe toaletă. Redu timpul de muncă la un minimum necesar. Fără filme. Fără conversații sterile care nu sunt despre adevăr, iubire sau divinitate. Fără petreceri.

Dacă urmezi această disciplină câteva săptămâni, precum şi orice alte discipline care te pot stimula să trăieşti la limită, atunci viața ta va fi curățată de zațurile conştiinței tale adormite. Şi te vei trezi. Va trebui însă să înfrunți cu hotărâre şi curaj disconfortul şi insatisfacția de bază care este structura ascunsă a vieții. Vei fi însă viu şi vei accepta provocarea de a-ți trăi adevărul, în loc să te ascunzi de el. Suferința pură poate fi adeseori maestrul pentru o evoluție masculină. Înainte, concentrându-ți toată atenția în muncă, televizor, sex şi lectură, nu exista nici un stimul care să aducă la suprafață suferința, pentru ca să începi să descoperi adevărul celui care suferă. Şi astfel sursa adevărului din tine rămânea pentru tine ascunsă.

Viața ta devine structurată în întregime de mijloacele tale preferate de evitare a suferinței pe care rareori îți permiți şi vrei să o simți. Şi când atingi suprafața suferinței, poate sub forma plictiselii, iei repede o revistă sau telecomanda.

În schimb, când ajungi la limita de suportabilitate a suferinței, acolo, în acel prezent, simte-ți cu toată ființa suferința, odihneşte-te în ea, îmbrățişeaz-o, fă dragoste cu ea. Simte-ți suferința atât de adânc şi de amănunțit încât să vrei să o penetrezi până la identificare pentru a-i înțelege baza

înspăimântătoare. Dacă vei reflecta mai profund, vei descoperi că aproape tot ce faci, faci pentru că ți-e frică să mori. Și totuși tocmai asta faci: începi să mori, puțin câte puțin, evident inconștient, din clipa în care te naști. Poți să participi la această sărbătoare perpetuă a morții, fiind cât mai viu, cât mai atent și lucid, ancorat în clipa prezentă care înseamnă numai viață conștientă sau poți să fi un mort care crede că trăiește uitându-se la meci și bând bere. Eliminând plasa de siguranță a confortului din viața ta, ai ocazia să cazi liber în acest moment dintre naștere și moarte, chiar prin spațiul reprezentat de fricile tale de suferință și de moarte, în sursa infinită a darurilor tale care este conștiința trezită a Sinelui tău.

Cealaltă metodă pentru redescoperirea esenței tale masculine este provocarea. Formele mai superficiale ale provocării includ activități precum alpinismul, sporturi de competiție, sporturi extreme, tabere de instrucție. Aceste forme de provocare fizică însuflețesc instantaneu simțul masculin al scopului și al direcției, atât la bărbați, cât și la femei. Formele mai profunde de provocare presupun oferirea directă a darului tău în moduri care au fost blocate de frica ta. Dacă ți-a fost întotdeauna teamă să vorbești în public, poți accepta provocarea de a vorbi în public o dată pe săptămână timp de trei luni. Dacă ratezi și lipsești de la o întâlnire într-o săptămână, în săptămâna următoare trebuie să ții trei discursuri. Dacă ai vrut întotdeauna să scrii un roman, dar n-ai reușit niciodată să termini unul, le spui prietenilor tăi că vei termina un capitol pe săptămână sau lună în următorul an. De fiecare dată când nu îți îndeplinești obiectivul săptămânal, le datorezi prietenilor tăi 100 de dolari. Dacă nu îți îndeplinești obiectivul anual, le datorezi 10000 de dolari. Ideea este că trebuie să existe o consecință a faptului că nu te ții de promisiune. Folosești frica și provocarea ca să transcenzi frica

și să atingi succesul și realizarea. Evident că poți să găsești situații care generează consecințe și mai puternice și stimulatoare care te vor face să trăiești din nou la limită pentru ca mai apoi să ți-o poți depăși.

Trebuie să infiltrezi consecințele prin tot restul vieții tale, dacă nu vrei să te agăți de plasa de siguranță a plăcerilor superficiale. Cele mai puternice forme de realiniere masculină implică atât austeritatea, cât și provocarea. Du-te în mijlocul pădurii, singur, numai cu strictul necesar pentru supraviețuire. Nimic de citit, nimic de făcut. Postește și nu dormi cât mai mult timp posibil. Provoacă-ți atenția cu ceva practici, cum ar fi incantațiile sau mișcarea rituală, pentru ca atenția ta să nu devieze sau s-o ia razna. Deschide-te și așteaptă. Nu îți acoperi suferința. Nu renunța înainte de a cădea prin deschizătura fricii tale și de a ieși la suprafață cu o viziune nouă, despre adevărata ta misiune, forma unică a sacrificiului tău viu. Acceptă să rămâi într-o deplină retragere și izolare și să meditezi sau să te rogi continuu. Acest fel de izolare și provocare este o formă extremă și puternică de căutare a unei viziuni masculine, dar există forme mai obișnuite care sunt și ele utile în viața de zi cu zi. Petrece câtva timp în fiecare zi în singurătate, fără distracții. Rămâi singur în camera ta 30 minute. Poți să începi și cu mai puțin. Stai liniștit pe scaun sau chiar jos cu picioarele încrucișate sau cum îți este mai bine, fără să te foiești, fără să schimbi canalele de la televizor, fără să răsfoiești reviste, fără muzică, fără bere sau alune. Doar fii, exact așa cum ești, fără a încerca să schimbi ceva. Conștientizează tot ceea ce simți și ești. Ține pasul cu suferința ta, până ce cazi prin ea și intuiești sursa nesfârșită a adevărului ființei tale, a vieții tale.

La fel cum iubita ta trebuie în mod regulat să petreacă timp numai cu femei, tu trebuie în mod regulat să petreci

timp numai cu bărbați. Cel puțin o dată pe săptămână, întâlnește-te cu prietenii tăi ca să vă ajutați unul pe altul. Treceți peste prostii și vorbiți sincer unii cu alții. Dacă tu crezi că prietenul tău își irosește viața, spune-i-o, pentru că îl iubești. Primește astfel de critici și tu din partea prietenilor tăi. Sugerați provocări unii pentru alții, pentru a vă trece unii pe alții prin fricile voastre care vă limitează abandonul în dăruire. Întotdeauna puneți-vă de acord asupra consecințelor necontinuării provocării. De exemplu, dacă accepți să faci dragoste cu iubita ta trei ore o dată la două zile timp de 2 săptămâni, atunci acceptă și să tunzi iarba din curtea prietenului tău dacă ratezi o zi.

Ar trebui să alternezi aceste întruniri de „a trece peste prostii" cu anumite provocări, pentru a putea comunica dincolo de frică. Ați putea merge toți să înotați 3 minute în apă rece ca gheața, sau să rămâneți în întunericul unei peșteri și să meditați 2 ore. Nimeni nu are voie să renunțe. Orice faci, împărtășește cât mai multă iubire cu prietenii tăi fără să accepți mediocritatea.

Deci nu uita! Ai grijă mereu să organizezi perioada de revigorare pentru iubita ta și pentru tine însuți. Altfel, vei "putrezi" între pernele stagnării și comodității ieftine care te neutralizează sexual și îți diminuează capacitatea de a trăi adevărata limită în oferirea darului tău de iubire în relație.

51 Abandonează-te în fața iubirii

Ca și dizolvarea în intensitatea trăirii unui orgasm, cea mai mare dorință a unui bărbat este să fie eliberat cu totul.

Clipă de clipă, abandonează-te în iubirea pentru femeia aleasă și pentru lume, lăsând forța abandonului tău să transforme fiecare clipă într-un orgasm al dizolvării în divin. Îmbrățișează fiecare clipă de experiență, trăind conștiința prezentului etern ca un iubit ce trăiește orgasmul extatic continuu și încrede-te în orice direcție te îndreaptă iubirea ta curată. Mori în dăruirea darului tău, susținând mereu cea mai înaltă orientare pe care spiritul tău o poate întrevedea.

Despre David Deida

Considerat unul dintre cei mai vizionari şi provocatori îndrumători spirituali din timpurile noastre, cunoscutul scriitor David Deida revoluţionează modul în care bărbaţii şi femeile evoluează din punct de vedere sexual şi spiritual. Sfaturile şi scrierile lui pentru o spiritualitate contemporană în mod fundamental practică reprezintă o contribuţie extrem de originală şi autentică la dezvoltarea personală şi interioară a căutătorilor spirituali.

Recunoscut internaţional pentru activitatea sa în domeniile erotismului superior şi al transformării spirituale, David Deida a conceput şi a dezvoltat un program extrem de eficient de practici transformatoare prin care se urmăreşte o deplină trezire a corpului, a minţii şi a sufletului. Este membru fondator al Institutului Integral. A fost profesor şi a coordonat cercetări în cadrul Universităţii California din San Diego şi Santa Cruz, la Universitatea de stat San Jose, la Institutul Lexington din Boston şi la Şcoala Politehnică din Paris.

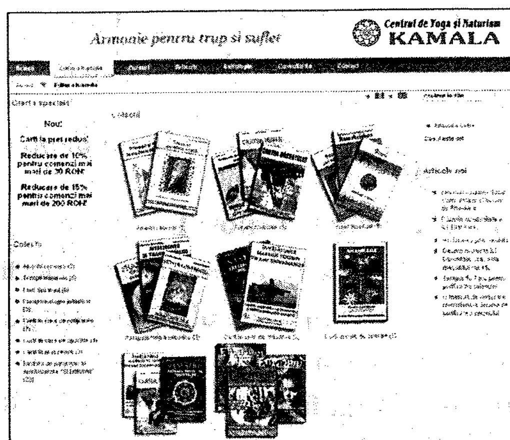
David Deida este cunoscut în întreaga lume pentru eseurile, casetele audio şi video, cărţile şi articolele sale care revelează o apropiere integrală faţă de spiritualitate. Cărţile lui au fost publicate în 15 limbi şi sunt folosit cu succes în universităţi, biserici şi alte centre spirituale.

Cuprins

www.kamala.ro

CENTRUL DE YOGA ŞI NATURISM KAMALA

A fost înfiinţat in 1995, cu un scop foarte clar: promovarea unui mod de viaţă sănătos şi spiritual. Localizat în Braşov, Centrul Kamala desfăşoară cursuri şi publică lucrări din domeniile terapiilor naturale, spiritualităţii şi dezvoltării personale.



Vă oferim acum posibilitatea de a cumpăra cărţi direct de la editura noastră, prin internet. Pe site-ul nostru veţi găsi tematica şi programul cursurilor noastre, extrase din cărţi, articole publicate în revista de naturism şi spiritualitate Elixirium şi alte noutăţi. De asemenea puteţi beneficia de promoţiile noastre, vă puteţi procura cărţi mai vechi sau la preţ redus, etc.

Colecţia „TERAPII NATURALE"



PRINCIPII ŞI DIRECŢII ÎN VINDECAREA NATURALĂ

Autori: Liviu Gheorghe, Veronica Godeanu

Noţiuni esenţiale referitoare la vindecarea naturală: medicina elementelor fundamentale, cauzele suferinţei şi vindecarea spirituală, yogaterapie, dietoterapie, fitoterapie alte terapii alternative.



CARTEA FEMEII

Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu

Metode naturale de înfrumuseţare şi amplificare a feminităţii:fitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumuseţare etc.

CARTEA BĂRBATULUI



Autori: Liviu Gheorghe şi Tudor Ilie

Elemente esenţiale ce trebuie să fie cunoscute de fiecare bărbat: modalităţi pentru armonizarea energiilor specific masculine, un nou mod de a trăi sexualitatea şi masculinitatea, amplificarea şi controlul energiei sexuale prin metode naturale, înţelegerea naturii feminine, metode de amplificare a voinţei şi a altor calităţi masculine.



VINDECARE ŞI PURIFICARE PRIN ALIMENTAŢIE ŞI POST

(2 vol) - **Autori:** Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu, Călin Ianţa

Primul volum prezintă în detaliu metodele dietoterapeutice legate de regimul Oshawa cu cereale integrale, curele cu sucuri şi crudităţi şi postul complet. În cel de al doilea volum sunt prezentate reţete şi modalităţi de preparare terapeutică şi culinară a principalelor alimente naturale, cure alimentare vindecătoare, precum şi modul de utilizare a unor alimente cu potenţial energetic ridicat. Fiecare volum în parte include un index terapeutic complex, util pentru găsirea rapidă a informaţiilor necesare în diferite tulburări de sănătate.

Colecția „PARAPSIHOLOGIE INIȚIATICĂ"



URUTAKI - REVELAȚII DIN LUMI SUBTILE

Autor: Francis Prade, **traducere:** Claudiu Trandafir

O carte despre Legile fundamentale ale clarviziunii, Acupunctură și homeopatie ezoterică; Vindecare prin cel de al șaselea simț; Călătorie în timp; Telepatie.



INTELIGENȚĂ ȘI TRANSFORMARE

Autori: Claudiu Trandafir și Iulia Bontaș

Dacă doriți să vă transformați, dacă doriți să depășiți anumite probleme, să comunicați mai bine cu ceilalți, să dezvoltați relații mai pline de iubire, să învățați mai rapid, să deveniți mai sănătoși, să vă deschideți sufletul și mintea, această carte va constitui un ajutor prețios pentru dumneavoastră.

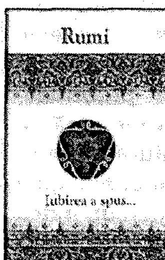
Colecția „GHID SPIRITUAL"



DARURI PENTRU VIAȚĂ

Autori: Claudiu Trandafir și Iulia Bontaș

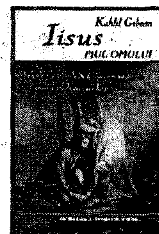
Parcurgând lucrările gânditorilor reuniți în această carte putem vedea cum se construiește în sufletul nostru o nouă lume, mult mai profundă și mai apropiată de Dumnezeu. Și de la fiecare putem să învățăm, mai mult sau mai puțin, însă întotdeauna ceea ce este necesar.



IUBIREA A SPUS...

Autor: Jalal al-Din Rumi; **Traducere:** Simona Trandafir

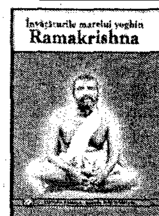
Când citești versurile lui Rumi, uiți de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseți. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viața sa.



IISUS - FIUL OMULUI

Autor: Kahlil Gibran, **traducere:** Antoaneta Goțea

Kahlil Gibran a lucrat aproape 20 de ani la această ultimă carte a sa. Regăsim aici un portret al lui Iisus recompus ca un puzzle din mărturiile celor care l-au cunoscut direct, iar sufletele noastre se înalță precum sufletele apostolilor care l-au urmat.



ÎNVĂȚĂTURILE MARELUI YOGHIN RAMAKRISHNA

Traducere: Simona Trandafir, Iulia Bontaș și Liviu Gheorghe

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeștri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toți aspiranții sinceri, indiferent de calea pe care se află, pentru a ajunge la Dumnezeu.



RĂMAȘI ÎN IUBIRE CHEMAȚI DE DUMNEZEU

Selecție text: Simona Trandafir; **Traducere:** Virgil Popa

Această carte vorbește despre viața discipolilor lui Sri Ramakrishna. Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulți oameni, ne apropiem și mai mult de înțelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire.



SECRETELE CĂII PERFECȚIUNII

Adaptare: Simona Trandafir, Iulia Bontaș, Teodor Sebastian

Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de față, un veritabil ghid inițiatic pentru căutătorii care aspiră să atingă perfecțiunea prin yoga.



ȘOAPTELE INIMII

Autor: G. M. Li-Viu

Există un Centru al armoniei totale situat dincolo de această lume a contrariilor. El iluminează tainic și misterios sufletul făcându-l să soarbă cu nesaț din cupa mereu plină a extazului iubirii. Din el provin aceste versuri divin inspirate.